

Livsfarligt at spise rødt kød

25. marts 2009, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 5, 180 ord, Id: e1750949

Risikoen for at dø af bl. a. kræft er højest hos personer, som **spiser** meget rødt eller forarbejdet **kød**. Hvidt **kød** sænker risikoen, viser ny undersøgelse.

Henter billede...

Folk, som **spiser** meget rødt eller forarbejdet **kød**, forhøjer deres risiko for at dø af blandt andet kræft og hjertekar-sygdomme. **Spiser** man derimod meget hvidt **kød**, reducerer man den risiko. Det hævder forskerne bag en ny amerikansk undersøgelse, som gennem et årti har fulgt mere end en halv million mænd og kvinder i alderen 50 til 71 år. Af de knap 48.000 mænd og lidt over 23.000 kvinder, som døde i den periode, var der en overrepræsentation af dem, som spiste meget rødt eller forarbejdet **kød**. Derimod var de, der spiste meget hvidt **kød** som for eksempel svin, kylling og kalkun, mindre synlige i gruppen af afdøde.

Ifølge forskerne kunne 11 pct. af dødsfaldene blandt mændene og 16 pct. af dødsfaldene blandt kvinderne have været undgået, hvis de pågældende havde skåret ned på rødt og forarbejdet **kød**. I undersøgelsen hedder det, at kræftfremkaldende stoffer kan opstå under tilberedning af **kød** ved meget høj temperatur, og desuden understreges det, at **kød** er en af hovedkilderne til mættede fedtstoffer, som er blevet sat i forbindelse med forskellige kræftformer.

/ritzau/AFP.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Madglæde over bålets gløder

4. juni 2009, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 4, TEA KROGH SØRENSEN..., 1444 ord, Id: e18b6a38

Bål: Pak dug, tallerkner, kød og friske grøntsager og drag ud i naturen for at lave mad sammen med venner eller familie. Bålmad og små transportable minigrill hitter, for kombinationen af natur og madlavning giver enestående oplevelser.

Der er så meget, som er skønt at foretage sig under åben himmel - bl. a. at lave sin egen mad og spise den sammen med familie, venner eller kæresten.



Det er grilltid, men et hyggeligt grillarrangement behøver ikke nødvendigvis at foregå omkring kuglegrillen og i de komfortable havemøbler på terrassen. Hvorfor ikke fylde picnickurven, pakke den rødternede dug, hanke op i minigrillen eller båludstyret og drage ud i naturen med råvarer, ingredienser og drikkevarer. Maden og samværet får en ekstra dimension, når grillerierne foregår i parken, på stranden eller ved en af de mange offentlige grillpladser i skoven. Har man mod på en omgang slowfood, hvor madlavningen er primitiv og autentisk, kan det varmt anbefales at lave mad i og omkring et bål.

Det gør et stigende antal danskere - det primitive køkken og back to basic-madlavning med bålmad og små fikse transportable grill hitter, efter at vi de senere år har fået styret vores lyst til store, dyre samtalekøkkener og investeret i velekviperede udekøkkener til terrassen. Nu skal vi i stedet helt ud i naturen og være mere minimalistiske.

Desuden elsker de fleste børn udflugter og at lave mad i det fri.

Uanset om man vil grille eller lave bålmad, kræver det en portion forberedelse og lidt udstyr - men det gør madlavningen hjemme i køkkenet jo også, påpeger kok og forstander på Suhrs Husholdningsskole, Lars Sonne-Hansen, som er ekspert i grill og bålmad.

Han understreger, at grillen og bålet giver gode muligheder for at lave ypperlige smagfulde retter - den erfarne kan fremtrylle meget avanceret kogekunst over bålet's gløder, men hans råd er, at man ikke skal tage munden for fuld, når man skal lave bålmad første gang. Vær hellere lidt mindre ambitiøs og få en god oplevelse med en enkelt eller to retter. Sørg desuden for at have god tid og gå ikke i gang på tom mave, anbefaler Lars Sonne-Hansen. Mad over bål er slowfood, og det kan trække lidt ud med at få kartoflerne færdigbagte eller **kødet** gennemstegt, hvis ilden driller, eller gløderne går for hurtigt ud.

»Vi ved, at mad er fantastisk til at samle folk, og det samme er naturoplevelser.

Derfor giver det altid en helt unik oplevelse at kombinere de to ting og drage ud i naturen for at lave mad sammen, hvad enten man skal holde familiefest, børnefødselsdag eller samle en flok venner,« siger Lars Sonne-Hansen.

Puls bringer her en guide til grill-og bålpicnicen, hvor man blandt andet kan læse om sikkerhedsregler, pakkelister, udstyr og opskrifter.

God fornøjelse.

tea.krogh@jp.dk

Fakta: 9 TIP

Kokken om bålmad

1 Snobrød er obligatorisk til børn og barnlige sjæle.

Alle brøddeje, som man ville bage boller af, kan bruges. Put gerne lidt grovere mel i - det fylder godt. Prøv en koldhævet dej. Den "overhæver" ikke på vej ud i skoven på en varm dag.

2 Har man en gammel pande, er pandekager oplagt som bålmad. De er hurtige at bage, og senere på sommeren er der også friske bær til fylDET. Husk sukkeret!

3 Mellem to stålsigter (bundet på spyd og holdt sammen med ståltråd) kan man poppe popcorn over bålet.

4 Nye kartofler, der lige har fået et opkog hjemmefra, kan sættes på spyd og grilles. Prøv evt. at lave spyddene af friske rosmarinkviste, hvor nålene er fjernet.

5 Alle nye grøntsager kan tilberedes på grill - blot gnedet med lidt olivenolie. Senere på sommeren, når rodfrugter som rødbeder, selleri, pastinakker og kartofler får lidt størrelse, kan de bages direkte i gløderne eller pakkes i saltdej eller graves lidt ned i asken.

6 Grill majscolberne med bladene på - de beskytter fint mod brankning. Du kan også bruge bladene til at pakke fisk eller grøntsager i.

7 På denne tid er asparges skønne at grille. Lav evt. en lille "grillmåtte" af dem ved hjælp af to-tre små grillspyd.

8 Tilbered så meget som muligt hjemmefra og lav evt. en fyldig salat med ris, pasta eller kartofler. Den slags koger man som regel ikke ved bålet. 9 Brug naturens krydderier.

F.eks. friske, lyse bøgeblade i salaten eller pak grøntsager eller culottestegen ind i bøgeblade, inden saltdejen kommes omkring. Ved mange vandløb findes der desuden brøndkarse, ligesom naturen mange steder byder på brændenælde-skud og ramsløg.

Kilde: Lars Sonne-Hansen.

Sådan bygges bål

Et såkaldt pagode-bål er let at få til at brænde, og så er det godt at lave mad over.

Find to stykker brænde der er 10-15 centimeter i diameter og 30-50 centimeter lange.

Læg dem parallelt med lidt luft imellem, så de peger i vindens retning. Find to stykker mere og læg dem på tværs oven på de andre. Og så måske to mere på tværs og ovenpå.

Det skal ligne et lille fint hus - en pagode (se tegning).

Krøl nogle avissider sammen til små kugler, og læg dem ind i pagoden.

Knæk en masse tynde kviste og sæt dem lodret ned omkring aviskuglerne. Kom nogle tynde grene udenpå.

Tænd bålet med en tændstik.

Knæk flere tynde grene og kviste og læg dem på kryds og tværs over bålet. Giv bålet masser af dem, så det får rigtig godt fat. Giv tykkere og tykkere pinde - og til sidst brænde.

Kilde: www.skoleiskoven.dk.

Her er bålsteder

Der findes et utal af bålhytter, bål-og grillpladser ude i de danske skove og ved strandene.

På Skov-og Naturstyrelsens hjemmeside www.skovognatur.dk findes en oversigt.

Bålhuse består af en lille hytte med åbne sider, som er placeret over bålstedet. Her kan man sidde i tørvejr, hvis en byge skulle dukke op.

En bålplads er et ildsted på jorden, der er omgivet af enten stammer eller sten.

Vær opmærksom på lokale ordensregler, parkregler, foreningsregler og eventuelle forbud fra brandmyndighederne mod at grille eller lave bål i tørkeperioder.

Ved mange bålsteder i statsskovene er der lagt brænde ud, som man frit kan bruge. Men man kan også selv samle grene og kviste i skovbunden.

Generelt er løvtræ bedst til bålmad, for det er ganske vist lidt sværere at antænde, men danner til gengæld mange gløder. Det gør nåletræ ikke.

OPSKRIFT

Kød på spyd

Her er en opskrift på marineret **kød** - som egner sig fint til at tage med ud og spidstege over en sagte ild over en grill eller gløderne fra et bål.

Over bålet bruges lange tynde spyd lavet af de helt unge selvsåede træer i underskoven.

Marinér **kødet** hjemmefra og husk at opbevare det køligt undervejs. Uden køletaske kan det for eksempel være ved at stille det marinerede **kød** i fryseren et par timer, inden man tager i skoven.

Suvlaki Til 4 personer: 400 g nakkefilet eller lammekød i mundrette stykker 1 spsk salt 1 tsk knust peber fra kværn 1 spsk sumac* 3 fed knust hvidløg 1 grofthakket løg 2 tomater i både 1 bdt. grofthakket persille 2 kviste oregano 1 kvist salvie Det grønne tilbehør Server spyddene med fyldig salat af kartofler, ris eller pasta og masser af frisk grønt. Nogle af grønsagerne kan for eksempel også grilles, før de blandes i salaterne.

Asparges, forårsløg, courgetter og auberginer i skiver eller blokke samt kvarte peberfrugter kan grilles på rist eller spyd.

Find flere opskrifter fra Suhrs Husholdningsskole på grillmad - lige fra pandekager og varm kakao til plankekylling og auberginedip på www.suhrshus.dk

Sikkerhed omkring bålet

Når man griller eller tænder bål, skal man holde sig i god afstand fra alt brandbart materiale som træværk, planter, aviser etc. Hvor langt afhænger af, hvor stort et areal brændet udgør.

Når man bruger en større grill eller tænder bål (maks. et areal på 60 cm i diameter og 25 cm i højden) skal man holde sig mindst fem meter fra huse og træoverflader samt 2,5 meter fra buske og anden beplantning. Afstanden til huse med stråtag skal være 15 meter - og hvis der blæser kraftigt, skal alle afstandene fordobles. Ifølge René Ruusunen, sektionschef i Beredskabsstyrelsen bør disse regler altid følges - også når man griller i offentlige skove, i parker og på strande.

Sluk altid et bål grundigt, inden du forlader det - og husk at rydde op.

Fakta: Pakkeliste til picnic-turen

Råvarer

Krydderier

Ingredienser

Marinade

Tallerkener, bestik og krus

Dug

Drikkevarer

Pincettang

Tændstikker

Plastikdunk - til at opbevare slukningsvand i.

Lommekniv

Evt. en gammel støbejernsgryde, wok eller ovn-eller grillrist

Kraftige havehandsker af læder

Evt. snobrødsdej eller saltdej.

Fakta: Saltdej - bålmadens ovn

Saltdejen bruges til at pakke **kød** og grøntsager ind, så man kan bage/stege direkte i gløderne - som er en slags ovn. Opskriften her er beregnet til et stykke **kød** på ca. 1 kg eller en hel fisk af samme størrelse.

Bag gerne hele grøntsager som for eksempel gulerødder, knoldselleri, rødbeder eller som vist herunder bagekartofler.

Saltdej: 500 g groft salt

1000 g mel

lidt vand Bland salt, mel og vand og ælt det sammen til en fast dej.

- Lars Sonne-Hansen, forstander på Suhrs Husholdningsskole, laver bålmad/grillmad i naturen, kartofler i saltdej, og **kød** på spyd med et hold fra skolen. Fotos: Valdemar Jørgensen
- 1 Dejen pakkes om **kød**, fisk eller grønt i et 1-2 cm tykt lag.
- 2 Læg stegen ned i gløderne. Vend den undervejs. Dejen bliver helt brændt, men det gør ikke noget. Den skal ikke **spises**.
- 3 Brug handsker, når du skal pakke de bagte kartofler ud.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Debat: Spis kød til grøntsagerne

17. oktober 2009, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 20 (Debat), EVA KJER HANSEN fødevareminister (V)...., 377 ord, Id: e1b83dd9

Jeg vil blive ved med at spise **kød**.

Og jeg tror ikke, at jeg er den eneste. I JP 8/10 tordner Rune-Christoffer Dragsdahl imidlertid mod "overproduktionen" af **kød** på verdensplan. Han mener, at **kød** er skyld i talrige miljøproblemer.

Henter billede...

Argumentet er, at produktionen af **kød** kræver et stort forbrug af korn til foder.

Jeg anerkender, at al produktion lægger et pres på vore naturlige ressourcer - også produktionen af **kød**. Derfor er jeg enig med Rune-Christoffer Dragsdahl i, at mindre **kød** i kosten kan være ganske fornuftigt set i f. eks. en klimamæssig sammenhæng.

Men det er, som om han bilder sig ind, at han bare kan fjerne **kød** fra vores kost.

Dragsdahl mener, at »en begrænset husdyrproduktion i Europa med stor sandsynlighed vil inspirere andre verdensdele til at gå samme vej«. Men det er aldeles urealistisk, at mennesker skulle ønske et liv uden **kød**.

Jo rigere verden bliver, des mere vil mennesker ønske en varieret kost.

Der er f. eks. ikke noget at sige til, at især svinekød i stigende grad erstatter risen på de kinesiske middagsborde. Her i Danmark kan vi da også godt lide at supplere grøntsagerne med noget godt **kød**. Og hvorfor skulle kineserne ikke have adgang til de samme fødevarer, som vi har her i Vesten?.

Udnyt bioteknologien

Netop derfor mener jeg også, at vi skal sørge for at producere så skånsomt som muligt. Her har moderne bioteknologi et potentiale, som det ville være dumt ikke at udnytte.

Forskerne arbejder ihærdigt på at frembringe planter, der kræver færre pesticider, mindre vand og mindre kunstgødning.

Derfor bør vi undersøge mulighederne for at begrænse belastningen af miljøet ved hjælp af genmodificerede afgrøder.

Samtidig skal verdens produktion af fødevarer ifølge FN stige med 50 pct. frem mod 2030. Det er nødvendigt, hvis vi skal kunne brødføde verden.

Derfor er det nødvendigt at undersøge nye produktionsmetoder, også genteknologi.

Genteknologien har været brugt i praksis i mere end et årti med gode resultater. Vi skal stadig benytte den nye teknologi med omtanke, men tiden er løbet fra den ureflekterende modstand mod GMO.

Lad os dog se med friske øjne på både ulemper og fordele ved de genmodificerede afgrøder.

»Vi skal stadig benytte den nye teknologi med omtanke, men tiden er løbet fra den ureflekterende modstand mod GMO.«.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Klimadebatten griller slagterierne

27. november 2009, Jyllands-Posten, Sektion 3 (Erhverv & Økonomi), Side 17, LARS ATTRUP..., 480 ord, Id: e1c8e2bf

Pas på klimaet - **spis** mindre **kød**. Sådan lyder nu de officielle anbefalinger. Hvis forbrugerne lytter, kan konsekvensen blive milliardtab for danske landmænd og slagterier.

En række af Danmarks største virksomheder samt store dele af dansk landbrug kan komme alvorligt i klemme i klimadebatten.

Det er nu en officiel anbefaling fra både de danske myndigheder og EU-Kommissionen, at forbrugerne skal spise mindre **kød** for at skåne klimaet.



Hvis blot en mindre del af forbrugerne i Europa begynder at følge de officielle anbefalinger, kan det medføre voldsomme prisfald på **kød**.

»Hvis efterspørgslen falder 1 pct., vil priserne alt andet lige falde 5-6 pct.,« vurderer markedsanalytiker Karsten Flemin fra brancheorganisationen Landbrug & Fødevarer.

Karsten Flemin påpeger, at landbruget og fødevarerindustrien har en lang reaktionstid, når efterspørgslen ændres.

»Det tager mange måneder at reducere produktionen, for grisene står jo ude i stalden. Hvis efterspørgslen pludselig falder - som vi også har set det under finanskrisen - skal landmænd og fødevarerindustri derfor igennem en periode med tabsgivende produktion. Derefter vil produktionen gradvist falde, så den passer til den nye, lavere efterspørgsel,« siger Karsten Flemin.

Prisfald kan mærkes

Hvis klimadebatten medfører et større fald i forbruget af **kød**, kan konsekvenserne blive ganske alvorlige for dansk landbrug. Et prisfald på bare 5 pct. vil på årsplan koste de danske svineproducenter 900 mio.

kr.

Landmænd med kvæg er endnu mere udsatte i klimadebatten, da oksekød er en af de fødevarer, der medfører udledning af mest CO₂.

Derfor vækker det bekymring i landbruget og fødevarerindustrien, at den officielle anbefaling fra Fødevareministeriet nu lyder: »**Spis** flere grøntsager og mindre **kød**. **Kød** og kødprodukter er de fødevarer, som giver det største klimaaftryk efterfulgt af mælk, smør og ost«. Det er opgjort, at forbruget af **kød** og mejerivarer tegner sig for 14 pct.

af den klimabelastning, som det samlede forbrug i Europa medfører.

Ferierejser og koteletter

Også EU-Kommissionen anbefaler derfor forbrugerne at spise mindre **kød**. I det grundlæggende undervisningsmateriale, der tilbydes skoleelever i hele EU, lyder den officielle anbefaling: »**Spis** mindre **kød**. Der dannes store CO₂-emissioner i forbindelse med kødproduktion«. Hvis denne holdning udbredes blandt kommende og nuværende forbrugere, vil det bl. a. ramme den danske slagterigigant Danish Crown og de tusinder af landmænd, der ejer det store andelsselskab.

»Man kan frygte, at budskabet om at reducere kødforbruget bliver et let værktøj for de, der gerne vil tale klima. Vi anerkender, at produktion af **kød** belaster klimaet. Men man bør bevare overblikket og huske, at turen til supermarkedet i bil belaster klimaet langt mere end de bøffer, der bliver langt i indkøbskurven,« siger Anne Villemoes, kommunikationsdirektør i Danish Crown.

Ifølge Danish Crowns beregninger udleder en ferierejse for en person til Thailand lige så meget CO₂ som produktionen af 5.555 koteletter.

»Desuden mener vi, det er rimeligt veldokumenteret, at **kød** er en væsentlig del af diæten for et velfungerende menneske. Pointen er samtidig, at den danske kombination af meget effektive landmænd og meget effektive slagterier betyder, at vi kan producere **kød** med en væsentligt lavere CO₂-udledning end de fleste andre lande,« siger Anne Villemoes.

lars.attrup@jp.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Debat: Økologi og kødforbrug

5. december 2009, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 21 (Debat), CHRISTIAN EGE formand, Det Økologiske Råd, København N..., 394 ord, Id: e1cbb4a9

Det fremgår af artikel i JP 27/ 11, at "Økologi belaster klimaet". Det er korrekt, at hvis alle gik over til at spise økologisk, og Danmark fortsatte med at have verdens højeste kødforbrug samt en stor eksport af animalske produkter, så ville der mangle areal i Danmark, og vi ville blive tvunget til at forhøje vores import af foder til dyrene.

Henter billede...

Der er gode grunde til at lægge om til økologi - bl. a. at beskytte vores grundvand og det vilde dyre-og planteliv. Meget tyder også på, at det er sundere at spise økologisk - men her savner vi det endelige bevis.

Men omlægningen skal følges af en ændring af livsstil, så vi **spiser** mindre **kød**. Vi behøver ikke at blive vegetarianer, men blot at følge kostpyramiden, dvs. spise mere frugt og grønt, brød, fisk m. v.

Det vil gavne klimaet og samtidig gavne vores egen sundhed. Vi **spiser** for meget fedt, og det gør sammen med for lidt motion, at vi lider af stadig flere livsstilssygdomme.

Her er det mættede fedt det værste, og det kommer især fra animalske produkter.

Ærgerlig undtagelse

Så meget desto mere ærgerligt er det, at regeringen nu, da den indfører en afgift på mættet fedt, undtager **kød** og de fleste fede mælkeprodukter. Ikke underligt, at Mette Wier, formand for regeringens egen forebyggelseskommission, har revet sig i håret over denne inkonsekvens.

Der er ikke en entydig sammenhæng mellem økologisk dyrkning og klimabelastning. For afgrøder, hvor konventionelt jordbrug har væsentligt højere udbytte end økologisk - f. eks.

kartofler og væksthushgrønsager - har de konventionelle jordbrug en fordel målt pr. kg fødevarer.

Men for f. eks. vårkorn og græs og dermed også mælkeproduktion er det omvendt: Her er udbytterne sammenlignelige, og økologerne har fordel, især pga. det store energiforbrug ved fremstilling af kunstgødning.

Det er altså ikke korrekt at anføre, at økologisk jordbrug generelt har en større klimabelastning.

I Det Økologiske Råds store projekt om "Et bæredygtigt landbrug i 2020" har vi sammen med Fødevarøkonomisk Institut regnet på et scenarie med 20 pct.

økologisk jordbrug i 2020 - sammen med bl. a. udtagning af lavbundsjorder, flere efterafgrøder samt 30 pct. færre svin.

Her får vi 30 pct. lavere udslip af drivhusgasser. Så det kan lade sig gøre at kombinere langt mere økologi med lavere udslip af drivhusgasser.

»Det kan lade sig gøre at kombinere langt mere økologi med lavere udslip af drivhusgasser.«.

- Skær ned på **kødet** og **spis** mere brød og flere grøntsager, så kan økologi være med til at mindske udledningen af drivhusgas. Fotocollage

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Spis dig gravid

30. april 2009, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 2, TEA KROGH SØRENSEN..., 1123 ord, Id: e18002ed

Fertilitet: Ifølge en speciallæge kan mange barnløse par få deres drøm om et barn opfyldt, uden at kvinden skal gennemgå opslidende hormonkure.

Op mod hvert femte par oplever problemer med at få børn, og mindst 5.000 par kommer hvert år i behandling for barnløshed. Årsagerne til barnløshed kan være mange, og de fleste barnløse kvinder må igennem en ofte opslidende hormonkur i bestræbelserne på at få ønskebarnet.

Ny forskning viser, at vores kost er en hyppig årsag til barnløshed, og ifølge gynækolog Bjarne Stigsby findes der derfor en simpel og særdeles effektiv metode til at komme barnløsheden til livs. Man kan spise sig gravid - helt uden hormoner.

I en ny bog "**Spis** dig gravid", som udkommer i dag, beskriver den erfarne speciallæge sammen med diætist Charlotte Hartvig, hvordan en meget sukker- og kulhydratholdig kost kan resultere i et alt for højt insulinindhold i blodet, og hvordan insulin i store mængder påvirker æggestokkenes funktion og nedsætter fertiliteten.

Blot ved at ændre sine kost- og motionsvaner kan man sænke kroppens insuliniveau og dermed sørge for, at ens fertilitet styrkes, lyder det gode budskab.

Behandling med succes

Bjarne Stigsbys statistik taler sit tydelige sprog: For 56 pct.

af de par, som kommer i hans klinik, lykkes behandlingen - de bliver forældre - og langt de fleste af kvinderne bliver gravide, blot ved at de får hjælp til at sænke deres insuliniveau - enten udelukkende gennem kostomlægninger og motion (38 pct.) eller gennem en kombination af ændrede kostvaner og insulinsænkende medicin (31 pct.).

Med andre ord når i alt 69 pct. af parrene deres mål - at få et barn - helt uden hormonbehandling eller insemination.

»Vi plejer at skelne mellem den "naturlige" måde at få børn på og den "kunstige" måde, hvor børnene kommer til verden gennem kunstig befrugtning og hormonbehandling.

Men der findes en tredje vej - en mellemløsning mellem den graviditet, der viser sig hos nogle, så snart de forsøger, og så den kunstige befrugtning, som andre tyr til, når ventetiden og frustrationerne har skabt bekymring. Og den tredje mulighed er altså maden.

Med den rigtige kost kan mange spise sig gravide,« siger Bjarne Stigsby.

For meget insulin



Kodeordet er at få styr på insulin og blodsukker, for det har en nær sammenhæng med æggestokkens funktion og dermed fertiliteten.

Bjarne Stigsby beretter, at anslået hver syvende kvinde har så højt et insulinniveau, at det er den direkte årsag til, at de har problemer med at blive gravide.

Og omkring 5-10 pct. af alle kvinder i den fødedygtige alder lider af det såkaldte Poly Cystisk Ovarie Syndrom (PCOS), som blandt andet betyder, at de har meget uregelmæssige eller slet ingen menstruationer. PCOS-kvinder har en arvelig tendens til netop for meget insulin i blodet - insulinresistens.

»Mange forbinder insulin med sukkersyge. Men insulin er et naturligt hormon, som regulerer blodsukkeret ved at fjerne det overskydende sukker fra blodet. Jo mere sukker du **spiser**, des mere insulin skal din krop bruge og producere for at fjerne sukkeret fra blodet, og des højere bliver dit insulinniveau.

Hvis insulinen bliver for høj, bliver dine chancer for at blive gravid lavere,« forklarer han.

Kvindes æggestokke - og mænds testikler - er særligt følsomme for insulin og derfor påvirkes vores evne til at få børn af insulinniveauet i vores krop.

Ud over at forbedre chancen for at blive gravid vil et lavere insulinniveau også være med til at mindske risikoen for abort, svangerskabsforgiftning, graviditetsbetinget sukkersyge og andre graviditetskomplikationer.

Pas på kulhydrat

Derfor handler graviditetsbestræbelserne for mange kvinder groft sagt om at sænke insulinniveauet, og det gør man ved at undgå sukker og stivelse i kosten; med andre ord skal man i høj grad spare på kulhydraterne - især de hurtige - og skrue op for især proteinerne og de sunde fedtstoffer.

En stor del af de kvinder, som henvender sig hos Bjarne Stigsby for at få hjælp til at blive gravide, får besked på at fjerne blandt andet slik, kager, hvidt brød, pasta, havre, hvede og kartofler fra menuen.

I stedet skal de spise masser af proteinholdig mad som **kød**, grøntsager, nødder, mandler etc.

Nogle af parrene, som henvises til hans klinik, har været igennem diverse hormonkure og forsøg på kunstig befrugtning, men uden held.

»Nogle bliver meget overraskede over at blive sat på diæt hos gynækologen - de havde forventet endnu en hormonkur. Men når kvinderne så har levet efter disse kostregler i nogle måneder, kan vi måle en markant forbedring af deres insulin, og så får kvinderne oftest normal ægløsning og menstruation - og dermed er vejen banet for, at de kan blive gravide,« siger Bjarne Stigsby.

Først de senere år er forskerne blevet opmærksomme på sammenhængen mellem insulin og fertilitet - men indtil nu har lægerne kun haft fokus på at sænke insulinen gennem vægttab eller medicinen Metformin.

Under sit arbejde med barnløse fik Bjarne Stigsby øje på muligheden for at opnå samme insulinsænkende effekt gennem kosten. Han har udviklet KISS-Kosten (Klinisk InSulin Sænkende-Kost), som skal hjælpe barnløse par med at få børn uden hormontekure. Klinisk diætist Charlotte Hartvig har sat ord på planen i form af opskrifter, generelle og personlige kostplaner og vejledning i, hvordan man overvinder sukkertrangen.

»Mange kvinder er bekymrede over hormonbehandlingens bivirkninger - de oplever både hestigninger, kvalme, synsforstyrrelser eller overstimulation. Deres humør kan påvirkes, og de risikerer tvillinge- eller trillingefødsler.

Fordelen ved KISSKosten er, at den grundlæggende genopretter balancen i kroppen og sikrer kvinderne normal cyklus.«.

Også hjælp til mænd

Ifølge Bjarne Stigsby er der på tilsvarende vis belæg for at mene, at også mænds sædkvalitet kan bedres gennem kosten. Mandehormonet testosteron sætter skub i modningen af sædceller i testiklerne, men hvis der er meget insulin i blodet, falder produktionen af testosteron og omvendt. Sammen med Rigshospitalet planlægger han en undersøgelse, der skal påvise sammenhængen mellem mænds kost og sædkvalitet.

tea.krogh@jp.dk

Fakta: BARNLØSHED

Det skal du spise

For højt insulinniveau kan give en række symptomer som hovedpine, træthed, højt blodtryk, vægtproblemer og menstruationsforstyrrelser hos kvinder.

For at nedbringe insulinet skal du ifølge gynækologen og diætisten spise masser af: **kød**, fisk, fjerkræ, æg, mandler, nødder, grønne grøntsager.

Disse fødevarer bør du undgå, hvis du arbejder på at sænke insulinniveauet i kroppen: Sukker, hvidt brød, ris og pasta, havre, hvede, rodfrugter, kartofler, cornflakes.

KISS-kostens anbefalinger placerer sig mellem den ekstreme proteinkur og de alt for mange kulhydrater.

Fakta: HOVEDPUNKTER

Ny forskning viser, at kosten ofte er årsag til barnløshed.

Gynækolog Bjarne Stigsby opnår en høj succesrate ved at behandle med kostomlægning.

Fakta: GRAVIDITET

Kunstig befrugtning

I dag undfanges godt syv pct.

af en dansk børneårgang ved hjælp af kunstig befrugtning, viser de seneste tal fra Dansk Fertilitetsselskab, og det tal kan ifølge eksperter i fremtiden nå helt op mod 15-20 pct.

Der påbegyndes ca. 10.000 IVF-behandlinger - reagensglasbehandlinger - hvert år.

Hvis kvinden er under 40 år, vil parret have omkring 25-30 pct. chance for at opnå fødsel af et barn efter én reagensglasbehandling.

Efter tre behandlinger er den samlede chance omkring 65-70 pct.

- Gynækolog Bjarne Stigsby og diætist Charlotte Hartvig, som i fællesskab har skrevet bogen "**Spis** dig gravid". Foto: Gads Forlag
- Bogen "**Spis** dig gravid" er skrevet af Bjarne Stigsby og Charlotte Hartvig og udkommer i dag på Gads Forlag. Den koster 229 kr.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Gennem Texas med automatgear

30. maj 2009, Jyllands-Posten, Sektion 6 (Explorer), Side 10, Tekst og foto: KAARE SØRENSEN Jyllands-Postens korrespondent..., 1247 ord, Id: e189faa7

Der er kun én måde at opleve det ægte Texas - bag rettet i en amerikansk bil. Explorer kørte 1.500 af statens imponerende 128.000 kilometer motorvej. Og så drejede vi væk fra de store veje.

Henter billede...

Der lugter af **kød** i det lille spisested.

Rigtig gennemrøget, mørt, saftigt **kød**. Branket over en sprudlende ild fra fire enorme træovne, der alle ser ud, som om de nemt kunne sluge et par grise. Svineskank, oksebøf og pølse er på menuen. Intet andet.

»Jeg tager et halv pund oksekød, et halv pund svin og en enkelt pølse,« siger jeg til manden bag disken.

»Naturligvis, den herre,« svarer han.

Han fisker to stykker lilla papir på størrelse med A3-ark frem, klasker med de bare næver **kødet** op på en vægt, fløjter lidt og smider så **kødet** ned på papiret.

Han presser lidt toastbrød ned ved siden, og så er retten færdig.

Godt et halvt kilo **kød** og brød serveret på papir: 12 dollars - 67 kroner.

Hvis man er den pivede type, så kan man få bønner eller et lille - meget lille - papbæger med kedelig kold kartoffelsalat som tilbehør for en dollar ekstra, men det bruger de færreste her i City Market i byen Luling.

Tallerken? Glem det. Du **spiser** med fingrene eller søber med brødet, det er fint.

Her - tag en plasticgaffel, og du ligner en turist.

Sådan er Texas. Beskidt, bøvet, direkte og uden tid til rucolasalat. Og den sidste rest af det ægte vilde vesten.

Den hårdeste by

Den lille by Luling har godt 5.000 indbyggere og var i 1890'erne kendt som "den hårdeste by i Texas". Her drev man kvæget over markerne, gav hinanden tæsk og spyttede skrå.

I dag spytter man mest kerner fra vandmeloner, som byen elsker så meget, at man sidst i juni hvert år har den traditionsfyldte vandmelonkerne-spyttekonkurrence. Det optager byen det meste af en uge.

Og så er byen fuld af små pudsige butikker, hyggelige mennesker, støv og en fornemmelse af at træde ind i en filmkulisse fra en cowboy-film. Bare meget bedre.

Et sted, hvor tid og omverden fuldstændig forsvinder. Et sted, hvor god mad og en snak med naboen er vigtigere. Og et sted, hvor man kan sidde i varmen natten lang og tælle cowboyhatte.

Væk fra motorvejene

De tre millionbyer i Texas - Dallas, San Antonio og Houston - rummer ikke umiddelbart meget sjov, så vil man opleve det ægte Texas, så er det af sted i en amerikansk Ford, Chrysler eller tilsvarende og så nyde automatgearet.

Selv om de nærmest uendelige motorveje har landets højeste hastigheder, så er de dog mest af alt triste.

Så drej i stedet ud på de små sideveje og oplev en helt anden verden. For en sikkerheds skyld er det dog altid dejligt at købe eller leje en moderne gps, der kan finde vej til det nærmeste motel, benzinstation eller spisested.

At køre tværs over Texas tager nemt 14 timer og omkring 22, hvis man opgiver motorvejene.

Så planlæg i stedet en kortere rute og tag tid til at standse op og undersøge hverdagslivet, hvor du lander - tag i kirke, besøg en skydeklub, sov på en gård.

Og måske vigtigst af alt: Tag til rodeo.

Rodeo lever

I det store indendørs stadion i Houston viser storskærmen først en cowboy, der beder fællesbøn. Så kommer en kvinde ridende ind på en hvid hest - hun står på sadlen iført cowboyhat, og hun har det amerikanske flag blafrende i hænderne.

Og til ordene "And the rockets' red glare, the bombs bursting in air" i nationalsangen antændes et massivt fyrværkeri - og der står flammer ud af toppen af flaget.

Det næste minut bliver hele hallen fyldt med røg. Sådan begynder et amerikansk rodeo.

I de næste to timer kæmper mændene med heste og tyre, mens publikum drikker Budweiser og Lone Star og råber med. Der klappes, og hattene løftes i respekt, når nogen holder ud i mere end otte sekunder.

Mest af alt klapper folk dog i pausen, da børn helt ned til fireårsalderen bliver lagt på ryggen af et får i det såkaldte "Mutton Bustin".

Også her gælder det om at holde fast længst muligt, men de små glider hurtig ned ad siden. De er bindegale, de cowboys.

Fire steder at standse bilen

Gruene: Byen, der hævder, at den stolt har fornægtet fornyelse siden 1872. Det centrale byområde er blot én gade. Drik en øl i haven på spillestedet Gruene Hall (statens ældste) og sov i et af værelserne hos The Gruene Mansion Inn (husk at presse prisen ned). Brug dagen efter på floden Guadalupe for foden af byen.

Crawford: Lilleputby med 700 indbyggere, hvor forhenværende præsident George W.

Bush har sin ranch. Alene af den grund et besøg værd. Byens tankstation er samtidig souvenir-butik og byens eneste restaurant - der laver helt fantastisk sydstatsmad til få dollars. Der er ingen overnatningsmuligheder i byen.

Austin: Formelt hovedstaden for Texas, men en meget afslappet, nærmest flippet by, hvor statens unge og smarte samles på sydsiden af floden Colorado River (**spis** eventuelt på Guero's) eller på den legendariske 6th street, hvor natklubber med livemusik fortsætter hele natten. Husk: I Texas er det ulovligt at drikke øl eller alkohol på gaden.

Breakfast Klub: Er du tvunget til at overnatte i Houston, så begynd dagen hos The Breakfast Klub, som er kendt over hele staten for sin særlige morgenmadsmenu "Vaffel og Kyllingevinger". Det er her, at sangerinden Beyonce hænger ud med sin mand Jay-Z, når hun besøger forældrene.

Bagefter kan man passende køre til det lille gratis bilmuseum Art Car, der har kunstværker på fire hjul.

kaare.soerensen@jp.dk

Fakta: Lej bil billigere end amerikanerne

I USA lejer velrenommerede og sikre bilselskaber fornuftige nye biler ud for omkring 150-200 kr. om dagen med frit antal kilometer. Et dansk kørekort er rigeligt, så længe ferien ikke overstiger tre måneder.

Flere steder slipper udenlandske statsborgere for at betale forsikring og skatter.

Spørg på forhånd eller tjek hjemmesiderne for de store selskaber - Budget, Hertz, Avis.

Husk kreditkort. Det er flere steder et krav for overhovedet at få udleveret bilnøglerne.

Man skal også typisk være fyldt 25 år.

Benzin er væsentligt billigere i USA end i Danmark.

Texas

Rejsen dertil

Mange selskaber tilbyder billige flyrejser til de større byer i Texas fra Danmark med blot én mellemlanding i for eksempel en europæisk eller en amerikansk storby.

Flyv for eksempel med KLM fra København til Houston over Amsterdam fra omkring 3.500 kr. tur/retur inkl. skatter.

Eller med Delta fra København til Dallas over Atlanta fra omkring 3.500 kr. tur/retur inkl. skatter.

Eller med Northwest Airlines fra Billund til Dallas over Amsterdam til omkring 3.900 kr. tur/retur inkl.

skatter.

Texas

USA's næststørste stat, ca. 16 gange så stor som Danmark. I USA kun overgået af Alaska.

Indbyggere: Godt 24 millioner.

Hovedstad: Austin.

Største by: Houston (USA's fjerdestørste).

Texas kendt som: The Lone Star State.

Lufthavnen i Dallas-Fort Worth er den fjerdestørste i verden.

3 gode og dårlige ting ved rejsen

+ Vejret: Glem vinterjakker og lange bukser. Det er varmt det meste af året.

+ **Kød**: Sydens køkken er ikke kendt for salat og fine fornemmelser. Men hold dig væk fra kæderestauranter - de er lige så dårlige som i resten af USA.

+ Texanerne er fantastiske og stolte af deres stat. Nogle værner om deres privatliv og indkørsel med skydevåben, men langt de fleste deler gerne ud af tips og historier. -Vejret: Det bliver hurtigt for varmt i Texas. Så husk solbriller, solcreme og shorts. Og aircondition i bilen.

-Afstande: Texas er en stor stat, så husk at planlægge mange stop undervejs.

-Storbyerne: Dallas, Houston og San Antonio har gode museer og sportsbegivenheder, men generelt bør de udgøre en meget lille del af ferien.

- Så er der serveret: **kød, kød** og mere **kød**.
- Rodeo er for alle aldersklasser. Det gælder om at komme væk fra motorvejene for at opleve "det rigtige" Texas, her ved Bandara.
- Crawford, hvor forhenværende præsident George W. Bush har sin ranch.
- På tankstationen i Crawford er der reklamer for Copenhagen Snuff (snus), der sælges for knap tre dollars pr. dåse.
- Gruene Hall kalder sig Texas' ældste dansesal, og der er stadig livemusik hver eneste dag.
- Vafler og kyllingevinger -den kendte morgenmad hos Breakfast Klub i Houston.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Spis færre bøffer og vær klimagod

25. april 2009, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 2, TEA KROGH SØRENSEN..., 431 ord, Id: e17e6e9c

Klimaforsker hos Verdensnaturfonden foreslår, at der lægges afgift på kød, fordi produktionen af især bøffer belaster klimaet og udleder meget CO2.

CO2-udslip og klimahensyn er på alles læber, men de færreste forbrugere ved, at de ved at ændre spisevaner kan gøre en stor indsats for klimaet.

Det viser en spørgeundersøgelse, som er lavet af rådgivningsinstituttet AgroTech og omtalt i FoodCulture, som udgives af Landbrugsrådet.

Selv om en fjerdedel af den vestlige verdens CO2-udledning stammer fra fødevarerproduktion, har danskerne svært ved at se en sammenhæng mellem mad og klima.

I spørgeundersøgelsen blev forbrugerne bl. a. spurgt om, hvad man som almindelig dansker kan gøre for at være klimavenlig. Svarene handlede primært om at slukke lyset, når man forlader et rum, skære ned på bilkørsel, når det er muligt, og spare på det varme vand ved at tage kortere bade.

Koblingen mellem mad og klima rangerede allerlavest i folks svar.

Transporten betyder mindre



»Mad er et område, der tilsyneladende fylder meget lidt i forbrugernes bevidsthed og adfærd, når det kommer til miljø og klima. Nogle få talte dog om at begrænse madaffald, og en enkelt nævnte, at man måske kunne købe danske produkter og på den måde spare klimaet for noget transport,« beretter marketing-og kommunikationschef i AgroTech, Lisbeth Kempel.

Hun understreger, at transporten slet ikke er den store synder, når det gælder koblingen mellem mad og klima.

Nok spiller forbrugernes egen transport til og fra indkøbsstedet en rolle, men i klimaregnskabet betyder det mindre, at man transporterer fødevarerne fra et land til et andet eller fra en verdensdel til en anden. I stedet batter det noget, hvis man nedbringer kødproduktionen, og forbrugerne bør således skære ned på antallet af røde bøffer og andet **kød**, hvis man for alvor vil gøre noget godt for klimaet.

Afgifter på **kød**

Kødspisning er nemlig den værste CO2-faktor i forhold til klimagasserne, for der går store mængder planter til at producere et kilo **kød**, og hvis man sænker kødforbruget, får man en langt større klimateffekt end ved at spise lokalt producerede varer, forklarer klimamedarbejder hos Verdensnaturfonden Signe Dilde Frese til FoodCulture.

»Derfor bør man forhøje afgifterne på **kød** for at få folk til at spise mindre af det,« siger klimamedarbejderen.

Ifølge AgroTech er det svært, men muligt at ændre forbrugernes mad-og indkøbsvaner.

Bl. a. skal man gøre det nemt at være "klimagod".

Forbrugerne skal have simple tips, f. eks. at man kan lave sin lasagne med kylling i stedet for oksekød, eller at man kan beholde oksekødet, men så bruge 400 g i stedet for 500 g. Simple råd, der bliver massivt markedsført, har tidligere vist sig at have god effekt, som f. eks. kampagnerne "6 om dagen" og "2 gange om ugen", påpeger Lisbeth Kempel.

tea.krogh@jp.dk

- Velbekomme - et righoldigt udvalg af grillkød, okse, gris, kylling og det grønne. Arkivfoto: Carsten Ingemann Charolais-dyrene kom til Danmark i 1959 og er nu den race, der benyttes mest her i landet til at producere det bedste okse-og kalvekød af.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

En ordentlig mundfuld

22. januar 2009, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 6 (Indland), LINE LYKKE HAUKROGH..., 158 ord, Id: e15fc696

Løverne i Odense Zoo bliver som udgangspunkt kun fodret én gang om ugen, nemlig om onsdagen - det er bedst for deres fordøjelse. I går stod menuen på en friskslagtet zebrahingst fra Odense Zoos egen avl.

Zebraen var sund og rask, men for at undgå indavl i bestanden, var det blevet tid for at sige farvel til hingsten, inden en ny i dag overtager flokken. Da Odense Zoo ikke kunne afsætte sin zebra-hingst til en anden zoologisk have, måtte den aflives.

Det store, stribede dyr var dog for stor en mundfuld for hanløven og hans tre hunner, så noget af **kødet** er gemt i fryseren til senere brug, sammen med de heste og køer, som også bliver brugt som foder til løverne.

En voksen hanløve **spiser** gerne omkring 30-40 kg **kød** under et enkelt måltid. Derfor kræver det nogle døgn med en masse søvn, før de store katte er klar til at sætte tænderne i et nyt dyr.

- Velbekomme. Den stod på striber til middag, da løverne i Odense Zoo i går indtog deres ugentlige måltid. De bliver hver onsdag fodret med **kød** fra zebraer, heste og køer, men det hænder, at der om søndagen falder et par høns eller **kød** fra en emu af som snack. Foto: Carsten Andreasen



Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Spis dig sund

📰 27. juni 2009, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 7, CAMILLA PI KIRKEGAARD..., 384 ord, Id: e193258c

Kostændringer kan sænke kolesteroltallet med mindst 10 pct. Det viser flere videnskabelige studier. Jørgen Mikkelsen er et godt eksempel på netop det. Kostændringer virker altså, men hvad er det, man skal gøre?.

Henter billede...

Følg de 5 F'er

Fedt

Det er vigtigt at spare på det mættede fedt, der får det lede kolesterol til at stige.

Det mættede fedt findes primært i de produkter, der stammer fra dyr. Brug derfor flydende fedtstoffer som olie og flydende margarine i stedet for smør og fast margarine.

Pas på med kager og kiks, der ofte er fyldt med margarine. Vælg **kød** og pålæg med max 10 - 12 g fedt pr. 100 g og skær fedtkanten på koteletten af. Få gerne en halv liter mælkeprodukt hver dag, bare det er skummet-eller minimælk og yoghurt med max 1,5 pct. fedt.

Hvis du er glad for ost, kan du sagtens spise et par skiver dagligt, men vælg en ost, der ikke er over 30+ (= 18 pct. fedt).

Fisk

Fisk er rigtig sundt og min. 200-300 g om ugen af forskellige slags, vil være godt for kroppen. Så sparer du både på det mættede fedt fra almindeligt **kød** og får masser af de

gode sunde umættede fedtsyrer.

Frugt og grønt

Spis masser af frugt og grønt hver dag og vælg dem, du kan lide. Ca. 300 g fra frugt og 300 g eller mere fra grønt. Så **spiser** du mindre af de fødevarer, der indeholder meget mættet fedt, og du får samtidig masser af vitaminer, mineraler og kostfibre.

Fuldkorn og fibre

Man kan godt spise hvidt brød i ny og næ, men man skal helst vælge brød med fuldkorn og spise mindst 75 g fuldkorn hver dag. Det er med til at sænke kolesteroltallet.

Det behøver ikke at være hele kerner, blot det mel, der bliver brugt, er malet af hele kornet. Så er alle de sunde skaldele nemlig kommet med.

På www.fuldkorn.dk kan du læse meget mere.

Fysisk aktivitet

Brug din krop så meget som muligt og i min. 30 min. om dagen. Meget bevægelse kan få kroppen til at lave mere af det herlige kolesterol.

Ud over de fem F'er skal man også være opmærksom på alkohol og sukker. Hvis man **spiser** rigtig meget sukker eller drikker en del alkohol, vil nogle mennesker få mere fedt i blodet.

puls@jp.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

SPIS RÅT og bliv ung

18. august 2009, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 6, JAKOB RUBIN..., 1479 ord, Id: e1a26d8b

Det siges at være vejen til - næsten - evig ungdom. Nu foreligger den første bog på dansk om den amerikanske madmodebølge raw food.

Henter billede...

Kan tanken tænkes: aldrig mere varm mad? Og denne: Kan man leve af hakket, revet, spiret, blendet og tørret frugt, grøntsager, korn, tang og nødder? Nogle gør det, flere og flere endda, rundt omkring i verden så mange faktisk, at der i de fleste større amerikanske og canadiske byer nu findes restauranter af både gourmet-og standard-kategorien, der udelukkende serverer mad af lige præcis denne kaliber.

Altså rå, kold og stort set uforarbejdet føde. Strictly vegetarisk uden **kød**, fisk, æg, gluten og mælkeprodukter.

Madkonceptet hedder raw food. Det er nærmest en filosofi.

Fra tilhængerne lyder svaret på det indledende spørgsmål: »Ja, så absolut. Selvfølgelig kan man leve af det, og resultatet er godt og mærkbart.

Man bliver friskere, sundere, mere energisk, yngre og skarpere,« siger de.

Raw food er som navnet antyder rå mad, der tilberedes efter bestemte, simple regler.

Madfilosofien har vundet tilhængere over store dele af verden, men hovedsagligt i Nordamerika, og kaldes også 'levende mad' eller 'light food' - let mad i betydningen 'let fordøjelig' eller 'let forarbejdet'.

»Raw food blev for alvor kendt, efter at Hollywoodskuespilleren Demi Moore som 41-årig i filmen Charlie's Angels afslørede, at hendes usædvanligt velholdte krop skyldtes raw food og ikke kun plastikoperationer,« fortæller Jens Casupei.

Siden har andre internationalt kendte evighedsunge og stramme kroppe inden for mode og kunst fulgt trop, således at der i de seneste ti år nærmest er opstået en bølge.

Raw food er trendy blandt de fine og derfor ofte lig med dyr haute cuisine.

Jens Casupei er forfatter til den første danske bog om den puritanske madkultur og livsstil. Bogen udkom den 1.

august under titlen "Raw Food" og indeholder ud over beskrivelser af de sundhedstekniske og filosofiske betragtninger bag konceptet også 120 opskrifter på overraskende lækker og varieret mad, lavet udelukkende efter raw food's dogmer.

»Min egen tilgang til at leve af raw food er den energimæssige.

En kost af raw food frigør energi, da kroppen skal bruge langt under de normalt 70-80 procent af sine energiresourcer på at fordøje, sådan som det sker hos normalt spisende. Det kan mærkes,« siger den 33-årige managementkonsulent.

Jens Casupei gik for et år siden over til udelukkende at leve af raw food efter forinden at have været vegetar i knap ti år.

»Noget andet er det sundhedsmæssige.

Jeg har ikke været syg eller forkølet en eneste gang siden. De kroniske maveproblemer, som jeg har lidt af i 30 år, forsvandt også. Og det er næsten det vildeste,« siger han.

Ingen opvarmning

Grundprincippet i raw food er, at ingen fødevarer må varmes op til over 42 grader. Alt skal holdes under denne maksimumtemperatur for at sikre, at madens indhold af enzymer, proteiner, vitaminer og fibre ikke beskadiges.

Hvilket normalt sker fra 42 grader.

Jens Casupei fortæller, at det for ham var ligesom en åbenbaring at gå over til raw food. Hans krops reaktion var, som blev den lettet for en byrde.

»Det var, som om nogen havde fjernet en karklud fra mit hoved, som jeg ikke vidste lå der,« siger han.

Sundhed har ikke altid ligget Jens Casupei på sinde. I sin ungdom var han til heftige fester og kendt for at kunne skylle uhyrlige mængder alkohol indenbords uden at vælte. Det stoppede. I dag drikker han ikke alkohol og stort set heller ikke hverken te eller kaffe.

Han har med egne ord vænnet sig fra at indtage varme ting. Skulle han endelig synde, ville det være med en friskbagt grøntsagslasagne.

»Det falder mig naturligt.

Jeg har altid, fra jeg var helt lille, været meget bevidst om, hvad jeg putter i munden.

Nogle ville nok have kaldt mig kræsen, men jeg har en naturlig trang til sunde ting.

Nu holder jeg meget af at nyde god mad, og min bog om raw food er også lavet for at vise, at det kan lade sig gøre at lave avancerede og elegante retter inden for de stramme

principper,« siger han.

Godt for kroppen

Under alle omstændigheder skal der kreativitet til. Ris erstattes af spiret bygmør eller spirede vilde ris, kartoffelmos erstattes af blendede opblødte nødder og blomkål med olie og krydderier, brød bliver lavet af opblødte, findelte kerner, frø og korn, der lufttørres til en slags knækbrød, og chokoladecake stivnes af blendede dadler, der ikke tager smagen fra de pulveriserede, økologiske og uristede kakaobønner.

Jens Casupei henter et fad med sidstnævnte ret. I bogen kalder han kreationen for 'syndig chokoladecake', og jo, den er mildest talt forførende fræk, som den smelter på tungen og giver varmepletter på halsen. Se opskriften andetsteds her i artiklen.

»I mit arbejdsliv som coach og virksomhedskonsulent arbejder jeg med at gøre folk lykkelige. Det handler det her også om. Enhver, der har prøvet at leve af raw food, vil give mig ret. Man får det så forbandet meget bedre.

Kroppen elsker det.«.

jakob.rubin@jp.dk

»Jeg anbefaler, at man tager små skridt ad gangen.

Gaber man over for meget, risikerer man at gå ned på det og give op. Desuden behøver man overhovedet ikke at være raw food 100 procent. Man kan være det lidt, nogle dage om ugen eller kun til morgen og frokost, som man vil. Men det er nødvendigt at være standhaftig. Det, man beslutter, skal man gennemføre.

Efter en måned kan man tage et skridt videre.

Så begynder organismen for alvor at reagere positivt.« Jens Casupei, om at ændre vaner.

Fakta: RAW FOOD

Mad med principper

Raw food er mad, hvor fødevarernes indhold af enzymer, vitaminer og andre næringsstoffer er optimalt, da de ikke er blevet nedbrudt ved opvarmning eller anden forarbejdning.

Fokus er i høj grad på indholdet af enzymer, der begynder at nedbrydes ved 42 grader.

Derfor må raw food aldrig opvarmes til højere temperaturer.

Da alle naturens ingredienser forbliver intakte, mener raw food tilhængere, at raw food har en selvhelbredende effekt på mennesket. I USA findes en lang række raw food-klinikker, som helbreder alt fra sukkersyge over fordøjelses-og hudproblemer til depressioner og kræftpatienter med raw food.

Enzymerne er kilden til evig ungdom, siger 'raw foodisterne', som de kaldes. Under alle omstændigheder bliver man med garanti slankere, sundere og muligvis også smukkere.

MAD VANER

Det er svært at ændre sine vaner

Madvaner er indgroede og svære at ændre. Ofte hænger madvaner sammen med et psykologisk, adfærdsmæssigt mønster. Det vanemæssige vil måske ifølge Jens Casupei være det sværeste at ændre, men at gå over til raw food kræver også en fuldstændig gennemgribende forandring af ens køkken, spisekammer og måde at tænke og lave mad.

OPSKRIFT

Næsten æggesalat

3 avocadoer i tern 3 soltørrede tomater, fint snittet Vendes med karrycreme, der laves af: 50 gram cashewnødder 1 spsk. karrypulver 1 tsk. citronsaft 1 spsk. æblecidereddike vand, salt, peber Fremgangsmåde: Nødderne blendes til mel med stavblender. Tilsættes citron, eddike og 1 spsk. vand.

Det hele blendes langsomt, mens der tilsættes mere vand, indtil konsistensen er tyktflydende.

Smag til med salt og peber og eventuelt mere karry.

OPSKRIFT

Chili sin carne

880 gram spirret byg (lagt i blød i 6 timer og spiret i 12-24 timer) 10 tomater 1 grøn peber 1 majscolbe (majskornene skåret af) 1 dl olivenolie 2 pressede appelsiner 2 rødløg 250 gram dadler 250 gram soltørrede tomater 4 fed hvidløg 2 dl vand 1 chili 1 tsk. karry 1 spsk. Bragg Liquid Aminos, Nama soja eller soja sauce Cayennepeber Uopvarmet honning Salt Fremgangsmåde: Blend først dadler, soltørrede tomater, det ene rødløg, karry, chili, honning, hvidløg og lidt af vandet. Smag til med salt og cayennepeber og kom resten af vandet i.

Hak det andet løg og skær den grønne peber og de friske tomater i små tern og kom alle tre ting i en stor skål sammen med de spirede byg, majs, olivenolie, appelsinsaft og soja.

Slut af med at røre saucen med de øvrige ingredienser i den store skål.

En himmelsk ret, kalder Jens Casupe det. En stor portion, som kan holde sig i køleskab i 3-5 dage.

OPSKRIFT

Syndig chokoladekage

Bund: 1 dl kakaopulver (raw, det vil sige ikke ristet) 2 dl nødder 1 ½ spsk. kokosolie 1 knivspids salt Fyld: 2 dl raw kakaopulver 600 gram tørrede dadler 3 spsk. kokosolie med top 2 tsk. vanilje ½ tsk. salt Pynt: Friske hindbær Gør sådan: Mal nødderne til mel med en kaffekværn eller i en minihakker. Rør kakaopulver, kokosolie og salt sammen med nøddemelet, indtil du har en fast masse. Alt dette kan også gøres i en foodprocessor.

Fordel massen i et så tyndt lag som muligt i en springform dækket af bagepapir eller husholdningsfolie.

Blend kakaopulver, dadler, kokosolie, vanilje og salt, indtil konsistensen er ensartet og lækker cremet.

Hæld fyldet i tærteformen og stil den i køleskabet i nogle timer.

Skal det gå hurtigt, kan du stille den i fryseren cirka en time.

Server den på en tallerken sammen med de friske hindbær.

HOVEDPUNKTER

Raw food formodes at styrke kroppens egen evne til at bekæmpe sygdomme.

Raw food kan laves med stor elegance og kreativitet.

Raw food er ikke dyrere end, hvis man i forvejen **spiser** almindelig sund mad.

- Foto: Stine Larsen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Knæk og bræk

 1. august 2009, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 3, 271 ord, Id: e19d8652

Sommerspise: Der skal hamres og klemmes, knuses og brækkes i de skaller for at nå det søde, bløde **kød**. her, hvordan man åbner sommerhavets sunde skatte. hårde ød. Se havets hvorda.

Henter billede...

TASKEKRABBE

Skjoldet er sjældent mere end 20 cm bredt. Vejer op til 5 kg. Sæson: Hele året.

Er krabber sunde? **-Kødet** fra taskekrabbens klo hører til kategorien af mager fisk. Det er særligt rigt på jod, selen og zink, og den har et højt indhold af A-, E-og B12-vitamin.

KOG OG KNÆK

- Krabbeklørneknuses efter kogning med en nøddeknækker, hvorefter **kødet** kan pilles ud med fingre eller gaffel.

JOMFRUHUMMER

Op til 20 cm lang.

Op til 24 cm lang.

Sæson: Hele året.

Er jomfruhummer sundt? -Jomfruhummeren er særligt rig på jod, selen og zink.

FLÆK, KLIP ELLER KLEM

-De kan flækkes i halve fra hoved til halespids og grilles. Eller halerne kan koges, hvorefter skallen klippes op midt under halen. Man kan med fordel først klemme halen sammen på tværs for derefter at åbne skallen og fiske halekødet ud.

VRID OG DREJ

-Brug et viskestykke som omslag, og læg østersen med den flade side opad. Østerskniven vrikkes ind imellem de to skaldele lige i nærheden af hængslet på østersen.

-Drej kniven, og lad bladet følge øverste skaldel, lukkemusklen skæres over. Luk op, og fjern den flade del.

Frigør forsigtigt selve østersen fra skallen. Sørg for, at der ikke er skalrester i **kødet**.

-Spises rå tilsat lidt citronsaft eller en olie/eddike dressing med finthakket skalotteløg.

ØSTERS

Op til 15 cm i diameter.

Sæson: Hele året.

Er østers sundt? -Østers er en mager fisk. Østers er særligt rige på jod, selen og zink, og de har et højt indhold af A-og B12-vitamin.

Der er altid en risiko ved at spise rå østers, da de kan indeholde virus og bakterier.

Kilde: www.2gangeomugen.dk Grafik og layout: RINA KJELDGAARD

- Gaffel
- Kniv
- Saks
- Østerskniv

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådgivningsstilling i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Endelig et brasserie i Århus

📅 11. december 2008, JP Århus, Sektion 4 (JP_Århus), Side 12 (Århus), René Langdal Jørgensen..., 1014 ord, Id: e1538b4e

Anmeldelse: Det kendte Prins Ferdinand lever videre under noget mere enkle forhold end tidligere, men uden at give køb på den rutinerede og forstandige råvarebehandling.

Henter billede...

Brasserie Ferdinand, Århus, Fem stjerner

Københavnernes har i et par år været begunstiget af åbningen af en række uprætentiøse brasserier, der dyrker de franske enkle klassikere som steak frites, creme brulée og moules marinière. Århus har savnet den samme trend - en trend, der kræver meget plads, lyse, åbne lokaler, højt aktivitets- og støjniveau, habile kokke og villighed blandt gæsterne til at leve med hurtighed, grænsende til pres fra køkkenet.

Nu er Brasserie Ferdinand, længe ventet, åbnet i det tidligere Hotel Philip med helt anderledes lyse lokaler og luftighed end tidligere. Bordene er hvide, baren er lysnet og det

åbne køkken bevaret. Til gengæld er der sket ting og sager i grydernes og vinkortets indhold.

Det kendte Prins Ferdinand lever videre under noget mere enkle forhold, simplere anretninger og knapt så innovative opbygninger og sammensætninger, men, ser det ud til, helt uden at give køb på den rutinerede og forstandige råvarebehandling, som Ferdinand altid har været kendt for.

En hurtig treretters

Min medspiser og jeg troppede op for en hurtig treretters i spisestedets rette ånd, selv om franske og for den sags skyld new yorker-steder af samme type genner to til tre seatings igennem på én aften. Den mentalitet får vi dog næppe i Århus.

Vi besluttede os for a la carte retter for at nå godt rundt i kortet. Min medspiser var til den såkaldte Gourmet salat, mens jeg tog torskeretten, en lettere omdigtning af en klassiker fra Prins Ferdinand.

I den fjerne ende af lokalet er væggen indrettet med high tech, rustfri stålindfattet kæmpevinskab bag glasruder, og vinlisten er i det hele taget ret imponerende, bestemt ikke billig, men heller ikke dyr (sjovt nok er alle priser delelige med 50) - de gode sager som Case Basse, Artadi, Leroy og Altare står i kø.

Vi tog den raffinerede 2006 Riesling Alte Reben fra Van Volxem, en liflig restsukkersag fra Saar, som passede perfekt til salaten med både confiterede gåselår og foie gras, hvor vinen afkræves sødme for vellykket samkvem, samt en bøfvenlig Bordeaux fra Château Leoville Poyferré til hovedretten. Salaten bestod af en flot dyngede feldsalat og rucola overdrysset med poppede rugkerner, halvtørrede tomater, syltede rødløg og croutoner - alt sammen vel at mærke hjemmegjort med den rette skarphe d til den fede gås. Min medspiser var yderst tilfreds.

Der var bid i den

Hos mig var torsken pandestegt med perfekt sprød skorpe som resultat og den luftige lagdeling i flager, som kun absolut perfekt tilberedt torsk fremviser. Retten bestod i al sin enkelhed af syltede og bagte små stykker rødbeder, et drys poppede rugkerner og halverede rosenkål linstegt på pande efter nænsom blanchering. Retten blev bundet sammen af en sifoneret peberrodssauce, hvor kokken ikke var bange for at skræmme gæsten; der var bid i den. En enkel, men aldeles vederkvægende lille servering fra en forstandig koks sikre hånd.

På brasserie skal man have **kød**, og det fik vi til den store guldmedalje. Henholdsvis tournedos rossini og côte de boeuf af kalv. Vi deltes lidt om maden her, for mængderne

var pæne.

Tournedosen, en syrlig, velhængt og mør klump af mørbraden, kom med intens næsten lakridsagtig sauce, perfekt ristet foie gras og lidt anderledes anrettet med smørstegt brioche - bemærk smør i smør! - som trekant på højkant og en rustik sauté af bøgehatte, gulerod og selleri.

Sådan en ret er der mange, som forsøger at lave, men fejler gevaldigt på. Her var det elementær koncentreret velsmag, ja faktisk én af de bedste tournedos rossini, vi har fået i byen, blev vi enige om.

Côte de Boeuf af kalven kom på træbræt, grillet på benet og udskåret i saftige skiver. Kalven havde efter min mening fået for meget i de yderste stykker. For mig gør det ikke noget, at den er blodig ved benet, men kødsmagen var saftig og fin. Der var grov dijonsennep og en olierørt, fin dijonsennep med purløg lagt ved **kødet**, mens årets bearnaise kom i separat skål. En tydeligt smørbaseret og estragon-intens hoftecreme med frysetørret estragon på toppen. Den var luftig, måske stavblendet til den herlige konsistens, som klædte de håndskårne kartoffelsmagende pommes fritter, som kanel klæder risengrød.

Sådan kan det klares

Begge retter kom ledsaget af den obligatoriske olie/eddikevendte salat, som man også får på franske brassierier, og som kun **spises** af alibiårsager.

Vores vinvalg til **kødet** gik fint, på trods af en uheldig indledning. Vinkortet, som kun var en uge gammel, angav nemlig vores 2004 Saint Julien som Château Leoville Poyferré, opsat som om det var slottets hovedvin af samme navn, vi kunne bestille for 500 kr. Måske var vi naive, men det viste sig at være slottets almindelige Saint Julien, vi havde fået i glasset, og så passede prisen ligesom bedre.

Ferdinands leder, Martin Lemvig, tog dog straks fejlen på sig - en smutter i korrekturen - og kompenserede med dessertvin på husets regning. Sådan kan det klares.

Til vores vellykkede creme brulée fik vi flamberede pærer. En syre/sødmepræget dessert, simpel, men pokkers intens. Kokken vendte let dehydrerede pærer i akaciehonning ved bordet og flamberede i Poire William, derefter blev pærerne anrettet på den sprøde karameltop over en luftig creme. Bravo for en dessert, især med Château Suduiraut 2003 i glasset.

Til espressoen fik vi solbærlæsk, moccatrøffel og hvid chokolade med brændte mandler.

Vi betalte 1.950 kr. for disse herligheder. Det kunne have været mindre med knapt så ambitiøse vinvalg, men det er billigt for det virtuose køkkenhåndværk, hvis resultater på

tallerkenen vi var praktiske vidner til. Enkelhed er brasseriets inderste kerne, men når ambitiøse og madelskende kokke som her får lov at trylle og viser præcision og sans for tilsmagning af intense råvarer, bliver det kompleks enkelhed... eller enkel kompleksitet.

Vi havde svært ved at få armene ned. Århus har fået et brasserie i national klasse. Bearnaise til folket!

Fakta: Brasserie Ferdinand

Fem stjerner

Åboulevarden 28

8000 Århus C

Tlf. 87321444

www.hotelferdinand.dk

Menu: Brassieriemenu 3 retter

295 kr. inkl vin 525 kr.,

dog også a la carte

Åbningstider: Mandag-lørdag

kl. 11-22

Betjeningen

Fem stjerner

Tempofyldt atmosfære, som det skal være. Dygtige og ikke mindst stolte tjenere arbejder sikkert, og eventuelle fejl rettes eller kompenseres for øjeblikkeligt. Vidensniveauet om mad og vin er klart over middel.

- På brasserie skal man have **kød**, og det fik vi til den store guldmedalje. Henholdsvis tournedos rossini og côte de boeuf af kalv - i pæne mængder.
- Ambitiøse og madelskende kokke får lov at trylle og viser præcision og sans for tilsmagning af intense råvarer. Foto: Jan Dagø

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Mad mellem hjerne og baglomme

8. november 2009, JP Århus, Sektion 4 (JP Århus), Side 21, RENÉ L. DAMKJER, Adm. direktør, AgroTech..., 1155 ord, Id: e1c1d93d

Hvis forbrugerne fokuserede mindre på pengene, ville de kunne undgå skandalehistorier som den seneste om gammelt **kød, der pakkes om.**

[Henter billede...](#)

Som ny skribent i Århus-panelet skal jeg gerne danne mig en mening - min mening - om et forhold eller en ting, som jeg finder relevant og nærværende, og som jeg så håber på, at der er andre, der finder lige så spændende, relevant og interessant. Jeg vil forsøge at gøre emner fra min lille andedam interessant for andre - og her kan jeg jo begynde med ting, som jeg ikke rigtigt forstår - det kan være, at jeg finder ud af, at jeg ikke er den eneste, der ikke forstår - man har lov at håbe.

I de seneste uger har min undren særligt rettet sig mod det dilemma, der er mellem forbrugernes udsagn om fødevarer og de priser, som de samme forbrugere vil betale for fødevarerne.

Der har været afsløringer af fusk i dagligvarehandelen, hvor ompakning af kødvarer har udløst det store ramaskrig. I DR's program Kontant er flere butikskæder blevet afsløret i meget lemfældig omgang med fødevarer - for at sige det mildt. Sidste år var det kødgrossisterne, der havde svært ved at huske datoerne på deres fødevarer på lagrene - og landbruget har haft sine sager med dyretransporter, medicinforbrug m. v.

Listen af sager, der har været oppe og vende i medierne, er faktisk lang, politikernes reaktioner er umiddelbare, retorisk ret drastiske, og embedsmændene skal finde på nye initiativer, kontrolforanstaltninger og bødestørrelser for at dæmme op for al den slendrian.

Forbrugeren udspørges af diverse journalister om hans eller hendes syn på den konkrete sag - og reaktionen er naturligvis en tydelig forargelse, for hvem synes ikke, at det er for dårligt, når det, der skal **spises** til aften, mishandles - tænk, hvis det betyder, at man bliver syg eller får en dårlig oplevelse - det er forargeligt, at det kan finde sted blot for pengenes skyld.

Men det er her, at jeg begynder at blive forarget. For hvem er denne forbruger? På overfladen virker det, som om den danske forbruger har et inderligt ønske om sunde, sikre, velsmagende, etisk korrekte, klimavenlige, all-year-around, miljøneutrale, lige-i-nærheden og nemme fødevarer. Fødevarerne skal rumme alle disse gode egenskaber - hvem kan være uenig i det? Men hov, der mangler lige en ting - prisen. For selvfølgelig vil forbrugeren ikke give mere end 10,95 for et halvt kg flæskesteg eller 10 kr. for tre liter mælk - for det skal jo være billigt.

Danskerne er et af de folkefærd i verden, der bruger absolut mindst af den disponible indkomst på fødevarer. Det betyder, at af hver krone til rådighed bruger vi kun mellem 13 og 15 øre til mad og drikke - resten går til alle mulige andre ting. Sjovt nok har vi - det er mit eget postulat - nok et af de højeste forbrug, når det kommer til indretning og udstyr til selve køkkenet - for det skal jo være kvalitet.

Som enhver halvstuderet røver fra Handelshøjskolen ved (undertegnede inklusive), er prisen bestemt af udbud og efterspørgsel.

Prisen på en kylling bestemmes groft sagt af, hvor mange der har kyllinger til salg, og hvor mange der vil købe kyllinger.

Så langt så godt. Problemet består i, at handlen med kyllinger foregår på et globalt niveau. De, der efterspørger en kylling, kan vælge at købe kyllinger i f. eks. Danmark, Thailand eller Brasilien. Og da vi jo vil have det billigt - ja, så får vi det billigste. Nogle gange fra Thailand - andre gange fra Danmark.

Det er konkurrencesituationen, og det er grundlæggende sundt, når alle andre forhold er ens.

Her kommer den danske forbruger til kort. I videnskaben er der en praksis, der siger, at man kun kan sammenligne to størrelser direkte, hvis alle andre faktorer er ens.

Man kan derfor kun sammenligne prisen på kyllingen, hvis alle andre faktorer er ens.

Men det er de ikke. Vi har gennem flere hundrede år opbygget et velfærdssamfund, der indtil for få årtier siden hovedsageligt stod på ryggen af den landbrugsmæssige revolution, hvor vores fokus på effektivitet skabte en stor indtjening og mange arbejdspladser.

Det er faktisk - trods finanskrise, medieomtale og massefyringer på slagterierne - stadig delvis gældende.

Den danske fødevareklynge (ja, det hedder det i bureaukratsprog) er stadig Danmarks største klynge med mere end 150.000 arbejdspladser i Danmark, eksport på mere end 60 mia. kr. i direkte fødevarer og uomtvisteligt et af de steder i verden, hvor der er gjort og fortsat gøres mest for dyrevelfærd og for at reducere klimapåvirkning og bl. a. udvaskning af næringsstoffer.

Konkurrencen er ikke lige - samfundets ønsker er gode lønninger og arbejdsvilkår, minimal (og helst ingen) påvirkning af omgivelser - fra luft, vand til øje og sind - hvor de sidstnævnte er de mere følelsesmæssige dele. Det skaber nogle krav til den nære produktion, der også koster.

»Men det må være vilkårene for at få lov til at producere i Danmark«, lyder det fra flere sider.

Dette er en fair betragtning, som landbruget forsøger at klare ved at fokusere på innovation og høj produktivitet i kombination som vejen gennem dette dilemma.

Hvis vi har nogle af de mest innovative og fornyende fødevarer i verden, som vi samtidig kan producere mest effektivt, så har vi opskriften på, hvordan vi alligevel kan tjene penge hjem til det danske samfund - til gavn for os alle, også landbruget.

Den bedste måde at få innovation er ved krav og muligheder.

Krav fra forbrugeren, medierne og samfundet har vi - der er konstant fokus. Fødevarer stifter vi alle bekendtskab med hver dag, budskaber om fødevarer er relativt nemme at kommunikere, og en skandale engang imellem sikrer, at opmærksomheden er til stede.

Men vi mangler mulighederne. Hvis bare forbrugerne, altså os alle sammen, en gang imellem ville flytte fokus fra baglommen til hjernen.

Hvis vi lidt oftere stillede os selv spørgsmålet: »Hvordan kan det være, at jeg vil betale mindre for en liter minimælk end for en ½ liter kildevand trukket direkte op af jorden? Kan det økonomisk hænge sammen?« Og så benyttede lidt mere af den disponible indkomst til at følge dette svar til handling.

Så ville meget kunne se anderledes ud.

Supermarkederne ville kunne sælge fødevarer af en bedre kvalitet, deres økonomi bliver mindre presset (så bliver det måske ikke nødvendigt at ompakke **kød**), landmanden og fødevareproducenterne får lidt mere for varerne, så vi undgår udflagning af produktion og fastholder en stor beskæftigelsesmæssig sektor. Og så kan naboen måske bevare sit job

på slagteriet, maskinfabrikken eller den forskningsinstitution, der arbejder med fødevareinnovation.

I yderste konsekvens kunne det være, at der var penge til alle de investeringer, som landmanden gerne vil foretage i dyrevelfærd, klimareduktion, miljøforbedringer osv.

- hvem ved.

Men der er så meget, som jeg ikke forstår.

René L. Damkjær er adm. direktør i AgroTech A/S - Institut for Jordbrugsog FødevareInnovation, samt medinitiativtager til Taste Aarhus og Smag på Kunsten.

»På overfladen virker det, som om den danske forbruger har et inderligt ønske om sunde, sikre, velsmagende, etisk korrekte, klimavenlige, all-year-around, miljøneutrale, lige-i-nærheden og nemme fødevarer.«.

- Fødevarerne skal være velsmagende og sunde, klimavenlige og etisk korrekte - og billige. Vores køkkener bruger vi derimod mange penge på - de skal jo have kvalitet.
Foto: JP

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Fedt på den fede måde

📰 4. september 2009, Jyllands-Posten, Sektion 8 (VIVA), Side 14, Mia L. Christensen..., 1148 ord, Id: e1a85cc3

Skær ikke al fedtet væk i maden. Fedt er vigtigt og kan sikre et sundt liv, hvis man bare vælger det gode af slagsen.

Henter billede...

Fedt feder! Og er der kommet lidt for runde buler på kroppen, så gælder det om at forsage alt fedt. Eller gør det? Det er efterhånden ved at være en kunst at finde rundt i kostjunglen. For hvad skal man undgå? Og hvad kan man ikke leve uden? I årevis har det lydt fra slankebranchen, at den eneste måde at komme overflødige kilo til livs på og fremelske en sund livsstil var ved at smide al fedtet i maden væk.

Men rent faktisk er det forkert, at man skal spise så lidt fedt som muligt. Det er nemlig direkte sundhedsskadeligt, hvis man ikke får nok. Mangel på fedt kan sågar fremme fedme, viser flere undersøgelser, og de gode fedtsyrer er mindst lige så vigtige som vitaminer.

Spar på det mættede fedt

Men, der er både godt fedt og dårligt fedt.

Og det vigtigste for at leve et sundt liv er at få nok af det gode fedt. Det forklarer ernæringsekspert og selvstændig sundhedsvejleder Per Brændgaard: »Man må spise alle fedtstoffer. Det vigtige er, hvor meget og hvor tit man gør det. Det afgørende er den samlede balance, hvor der skal være et passende forhold mellem det mættede fedt og det umættede fedt. Det er bare vigtigt at få dækket sit behov for de vigtige fedtsyrer,« siger han.

Rigtig mange kvinder ønsker at tabe sig.

Og selvom noget fedt er sundt for kroppen, kan man altså ikke bare spise tandsmør på brødet og putte fløde i sovsen.

Det gælder nemlig om at spare på det mættede fedt, som primært gælder det animalske fedt fra mælkeprodukter og **kød** samt fedt, der på varedeklarationerne på indpakningen i supermarkederne står beskrevet som hærdet eller delvist hærdet fedt.

Også olier som kokosolie og palmeolie skal der spares på i kosten.

»Der har været skrevet meget om kokosoliens fremragende egenskaber, men faktum er, at der intet videnskabeligt belæg er for dette. Tværtimod består kokosolie af mættet fedt og er altså ikke sundhedsfremmende,« siger Per Brændgaard.

Spis mandler og fisk

Til gengæld skal man sørge for at få det gode, umættede fedt fra koldpressede planteolier som hørfrøolie og rapsolie samt fedt fra nødder og mandler og fede fisk.

»Man skal have dækket sit behov for Omega-6-og Omega-3 fedtsyrer. Det sværeste er at få dækket sit behov for Omega 3,« forklarer Per Brændgaard og fortsætter: »Det får man ved at spise rapsolie, fede fisk og fiskeolie.« Han afviser, at det er en god idé at begynde dagen med et olieshot, som nogle kostrådgivere anbefaler.

»Olie skal ikke drikkes. Man skal sørge for at få de essentielle olier gennem maden, for ellers risikerer man først at få for meget, hvis man samtidig **spiser** det,« siger Per Brændgaard.

Man må spise alle fedtstoffer.

Det vigtige er, hvor meget og hvor tit man gør det.

Fakta: Køb økologisk

Især økologiske olier en god investering i et sundt liv.

Er produktionen af frøene eller frugterne nemlig ikke-økologisk, kan der allerede fra første færd være sprøjtemidler, man ikke har mulighed for at opdage.

Når man køber fiskeolier, er det vigtigt at købe produkter, hvor producenten kan bevise, at grænseværdien for indholdet af blandt andet pesticider ikke er for højt.

Spis mere sundt fedt

Glem alt om dårlige råd som at drikke et lille glas olie om dagen.

Sørg for at få rigeligt af de umættede fedtsyrer fra koldpressede planteolier som hørfrøolie og rapsolie.

Du kan også sikre dig en god portion essentielle fedtsyrer ved at spise en håndfuld nødder eller mandler HVER dag.

Sørg for at få 2-300 gram fed fisk om ugen som for eksempel makrel, laks og sild. Alternativt kan du spise en kapsel fi-skeolie om dagen.

Undgå det dårlige fedt

Spis lidt eller intet animalsk fedt fra mælkeprodukter, **kød**, kokosolie og palmeolie.

Undgå også fedt, der på varedeklarationen er beskrevet som vegetabilsk hærdet eller delvist hærdet fedt.

Her kan du spare på fedtet

Skær ned på det synlige fedt i form af smør, margarine og olie.

Hold igen med fedt **kød** og pålægsprodukter.

Hakket **kød** bør ikke indeholde mere end 10-12 procent fedt - og gerne mindre - mens skært **kød** godt kan bringes ned under 6-8 procent fedt. Vælg gerne magert kalve-, svine- og oksekød, indmad og gerne kylling og kalkun uden skind.

Skaldyr og fisk kan du næsten spise ubegrænset af.

Salatprodukter som kylling-og tunsalat findes ofte i lightprodukter. Fedtindholdet skal gerne være under 10 procent - men nærlæs varedeklarationen for at sikre, at produktet ikke blot indeholder en masse sukker i stedet.

Det er let at spare på fedtet, hvis du smager til med krydderier som hvidløg, chili og karry.

Kilde: netdoktor. dk.

3opskrifter til fed mad på den gode måde

1. Makrelsalat med hjemmelavet mayonnaise (2 pers)

En rensset makrel Grill med låg Grillkul Bøgeflis Salt Peber To pasteuriserede æggeblommer En tsk dijonsennep En halv tsk æbleeddike Koldpresset rapsolie En agurk Et bundt radiser En halv økologisk citron Tænd op i grillkullene. Der skal kun bruges et par stykker. Læg kullene og den tændte bøgeflis i siden af grillen og læg makrellen på og låget over, så makrellen bliver røget ved indirekte varme.

Sørg for at holde en konstant temperatur i grillen på omkring 65-70 grader - sæt et stegetermometer inde i grillen.

Fisken skal have cirka 30-40 minutter, alt afhængig af størrelsen. Sæt en kniv i ryggen af fisken - når **kødet** slipper benene, er den færdig. Tag fisken af og pil den i små stykker.

Pisk æggeblommerne med sennep og eddike. Pisk rapsolien i en tynd stråle.

Pisk kraftigt hele tiden.

Når mayonnaisen er blevet tyk, smages den til med salt og peber.

Bland makrellen med mayonnaisen, hakkede agurker og radiser og server den med et godt stykke brød til.

2. Hjemmebagte mysliboller (otte styk)

50 g knækkede hvedekerner 1 ½ dl vand 1 dl kærnemælk ½ dl koldpresset rapsolie 20 g gær 50 g grovvalsedede havregryn 50 g rosiner 100 g hasselnødder en håndfuld solsikkekerner Ca. 250 g mel Kog kernerne i et par minutter i vandet. Tag gryden fra varmen og hæld kærnemælk og olie i. Udblød gæren i lidt af væsken og hæld resten af væsken i.

Ælt havregryn, rosiner, nødder og mel i, til dejen er glat og slipper skålen. Dæk skålen til og lad dejen hæve en time. Del dejen i otte stykker og form dem til boller.

Sæt dem på en bageplade med bagepapir.

Lad dem hæve et lunt sted i 30 minutter og bag dem ved 200 grader i cirka 20 minutter.

3. Nem og lækker hjemmelavet mysli

200 g havregryn 2 spsk økologisk honning 100 g hasselnødder 100 g mandler En håndfuld rosiner En håndfuld tørrede tranebær Varm en pande op og smelt honningen ved svag varme.

Put havregrynene på panden og ryst dem, til de er gyldne. Tag dem af og lad dem afkøle på en plade med bagepapir.

Når de er kolde, så bland dem med de resterende ingredienser, og den lækreste mysli er klar til at spise med kold mælk eller letmælksyoghurt.

- Vil du leve så sundt som muligt, betyder det ikke, at du skal forsage fedt. Det er dog vigtigt, at du **spiser** det gode, umættede fedt fra f. eks. mandler og fede fisk. Foto: Valdemar Jørgensen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal

slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Et skridt længere: Raw food

📰 28. februar 2009, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 6, SIGNE FRIIS..., 1246 ord, Id: e16cbe63

Back to basic: Her må maden ikke varmes mere end 42 grader. Og maden - det er frugt og grøntsager. Selv avocado og nødder er for fede.

Henter billede...

Når vi taler om at gå back to basic, er den 34-årige Petr Cech et levende eksempel på én, der har valgt at gå et skridt længere end de fleste.

Han har gennem de seneste seks år levet af raw food; det er en livsstil, som ellers er forbeholdt celebre stjerner i Hollywood.

Petr Cech lever ikke et celebret liv, men et ganske almindeligt familieliv på Frederiksberg med sin kone og sin steddatter på 13 år, og han arbejder til daglig som webmaster.

»Inden jeg startede på raw food, levede jeg stort set vegetarisk, men så begyndte jeg at søge information om ernæring, og derigennem faldt jeg over raw food,« fortæller han.

Langsom opvarmning

Kendetegnende for raw food er, at fødevarerne ikke må opvarmes til over 42 grader, da tilhængerne mener, at enzymerne i fødevarerne går i stykker, og tilberedning af maden foregår - langsomt - i en dehydrator.

Petr Cech lever af årstidens frugt og grøntsager. Han **spiser** ganske få grove grøntsager og foretrækker, at hans kost er fedtfattig. Derfor **spiser** han sjældent f. eks. avocado og indtager slet ikke nødder eller olier.

I Holland og USA er der restauranter, som har slået sig op på raw food-konceptet.

Sådanne findes endnu ikke i Danmark.

»Det største problem med livsstilen er det sociale. Det er svært at gå ud at spise, da man ikke kan være sikker på at få noget, som er tilberedt efter raw food-konceptet, og kvaliteten kan svinge meget,« forklarer Petr Cech.

Han foretrækker at spise hjemme, og kosten på en normal dag kan være halvanden til to liter saft af frugt til morgenmad, 12-18 bananer til frokost og frisk frugt og en skål salat til aftensmad.

»Når jeg **spiser** fem-syv kg frugt og grøntsager om dagen, kan jeg godt få mit behov for essentielle fedtsyrer, vitaminer og mineraler dækket.

Det eneste, som er et teoretisk problem, er vitamin B12, men så længe jeg er sund og rask, er det ikke nogen grund til bekymring.«.

Ingen mangeltilstande her

Petr Cechs kone lever også af raw food, hvorimod hendes datter selv bestemmer, om hun vil spise efter raw foodkonceptet.

»Jeg er ikke bange for at mangle noget. Sandheden er, at det er svært at komme til at mangle noget her, hvor vi bor, med bjerge af mad i supermarkeder - i modsætning til de fattige lande i Asien eller Afrika, hvor man kan se mangeltilstande og underernæring.

« Petr Cech vurderer, at 200 personer i Danmark lever af raw food. I USA og Holland er konceptet i stor fremgang, og et svensk cateringfirma overvejer at åbne en raw food-afdeling i København.

»Livsstilen er også valgt af hensyn til planeten, hvor miljø og dyrevelfærd er aspekter. Det mest forurenende er **kød**. Man burde anbefale, at man i stedet spiste mere frugt. Hvis der kom flere frugttræer, fik de vilde dyr det også bedre, og dermed styrkede man biodiversiteten,« siger Petr Cech.

De, som dyrker raw food konsekvent, lever også økologisk, benytter ikke animalske tekstiler såsom lædersko og bæltter og foretrækker at købe økologisk tøj.

Råt er ikke kun godt

Raw food er i tråd med udviklingen på kostområdet de senere år.

Livsstilen har vist sig at give folk et lavere BMI end folk, der ikke er på raw food. Men spørgsmålet er, om det generelt er en tilrådelig livsstil.

Benjamin Gilbert-Jespersen, cand. scient. i klinisk ernæring, siger: »Der er på længere sigt en potentiel risiko for ikke bare at få for lidt energi, men også for at få alt for lidt protein i diæten. Det er en alvorlig helbredsrisiko - specielt for børn og gravide.« Han understreger, at mangel på B12-vitamin ikke mærkes med det samme: »Du har et vist lager af B12 i kroppen, så hvis du tidligere har spist animalsk, kan du trække på dette lager, men efter nogen tid vil der vise sig mangelsymptomer. B12 indgår bl. a. i produktionen af røde blodlegemer. Det er særdeles alvorligt at komme til at lide af B12-vitamin-mangel.«

Et udmærket supplement

Danskere har svært ved at nå den anbefalede daglige mængde frugt og grønt.

Sundhedsstyrelsen anbefaler 300 g frugt og 300 g grøntsager om dagen.

Benjamin Gilbert-Jespersen påpeger, at der er positive ting ved livsstilen.

»Vitaminer er livsvigtige, og fytokeikalier (farvestofferne i frugt og grønt) er potentielt vigtige faktorer i sygdomsforebyggelse og immunforsvaret.

Begge dele findes i store mængder i frugt og grøntsager.« Et af de vigtigste argumenter for raw food-tilhængere er, at enzymer og vitaminer angiveligt går tabt, hvis fødevarerne opvarmes til over 42 grader.

»Jeg ser ingen grund til, at rå grøntsager ikke skulle kunne være et udmærket supplement til en varieret diæt - som vores kostanbefalinger går på. Men fanatisme i forbindelse med kost er på ingen måde fornuftigt eller tilrådeligt,« pointerer Benjamin Gilbert-Jespersen.

Den letteste vej til sundhed

Den økologiske bølge, som indledtes for 15 år siden, var det første skridt på vejen til back to basic, og konceptet med at finde fødevarerne i vores natur er endnu et skridt på vejen.

I en stadig mere globaliseret verden kan udviklingen være et udtryk for, at vi herhjemme bliver mere bevidste om vores egen danske historie.

Men det er ikke tilfældet ifølge adjungeret professor ved Institut for Uddannelse, Læring & Filosofied Aalborg Universitet Morten Albæk.

»At danskerne vælger at gå tilbage til det nordiske, er ikke udtryk for, at vi pludselig er blevet enormt historisk bevidste eller traditionalister, og at vi har fået en ny værdimæssig ham. Vi søger bare den nemmeste og hurtigste vej til en sund krop.« Raw food-livsstilen er kun én mange kure, der er kommet frem de senere år. Den nyeste livsstil er baseret på ekstrem fed mad og alkohol.

»Ekstreme kure er udtryk for, at mennesket ikke formår at leve et ansvarligt og kontrolleret liv på almindelige vilkår. De er udtryk for et råb om hjælp og opmærksomhed,« mener Morten Albæk.

puls@jp.dk

Fakta: HOVEDPUNKTER

Petr Cech og Laura Sander har i seks år levet af årstidernes frugter og grøntsager.

Raw food-konceptet indebærer risiko for, at man får for lidt protein.

GUIDE TIL DET NORDISKE

Bær er en af de fødevarer, som indeholder flest antioxidanter og vitaminer. Antioxidanter har en væsentlig funktion i bl. a. vores immunforsvar i kroppen. I den danske natur er der enebær, brombær, hindbær, blåbær og tyttebær.

Svampe. I Danmark kan man bl. a. finde kantareller, morkler og karljohansvampe. De indeholder store mængder af vitamin b og en række flavonoider, der fungerer som antioxidanter.

Nødder indeholder essentielle fedtsyrer og kan i et vist omfang erstatte fed fisk, fordi de indeholder de essentielle fedtsyrer. Men nødder indeholder også lige så mange kalorier som chokolade.

Skaldyr og fisk er begge rige på essentielle fedtsyrer og vitaminer, og de fede fisk indeholder essentielle fedtsyrer.

Det er i fiskenes fedt, tungmetaller ophobes, og Sundhedsstyrelsen anbefaler, at danskerne varierer kilderne af fed fisk.

Urter er en af de fødevarer, som pr. gram har det højeste indhold af vitaminer og antioxidanter.

I Danmark kan du finde timian, skovsyre, porse, skvalderkål og brændenælder.

Opsøg din lokale kommune, og hør om guidede ture, der forbinder naturen med det nordiske køkken.

ORDFORKLARING

Fytokemikalier er en gruppe stoffer i planter. De menes at virke ligesom antioxidanter.

Antioxidanter hindrer, at kroppens væv og celler går i forfald.

Essentielle fedtsyrer er livsnødvendige for kroppen. Kroppen kan ikke selv danne dem.

Derfor skal de tilføres gennem kosten.

BMI: Body Mass Index. Det benyttes til at vurdere, om du er undervægtig, normal vægtig eller overvægtig. Det beregnes ved kropsvægt/højde i kvadratcentimeter.

N BMI under 18,5: undervægtig.

N 18,5-25: normalvægtig.

N Over 25: overvægtig.

- Raw food-livsstilen kræver nyt køkkenudstyr. F. eks. en Courgettemaskine til fremstilling af courgettepasta.
- Courgettepasta - squash-spagetti. Revet på maskinen.
- Råkost-sushi - bladselleri, rød peber, gul peber, agurk og gulerod pakket ind i tang.
- Sherrytomater med mangostykker, koriander og et enkelt stykke appelsin.
- Rodfrugtsuppe - gulerødder, pastinak, kartofler, olivenolie, krydderier, appelsinsaft eller citronsaft. (Til parrets datter).
- Rød peber, thailandsk mango, både hel og skåret ud i tern, blodappelsin og almindelig appelsin, salat og basilikum.
- Frugt og grøntsager - sherrytomater, gul peber, agurk, gulerødder og salat. Ikke noget eksotisk over det.
- Petr Cech og Laura Sander **spiser** efter raw food-konceptet. De begyndte, fordi Laura Sander havde sukkersyge og gerne ville leve sundere. Familien oplyser, at en af konsekvenserne ved kuren har været, at Laura Sander har kunnet halvere sin indtagelse af insulin. Foto: Torben Stroyer

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Udblik: Bøffer af hyld

7. december 2008, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Indblik), Side 17 (Søndag), Anders Lund Madsen..., 1055 ord, Id: e15229c9

Kødløs: Det er ikke synd for dyrene, at vi **spiser** dem, men det er synd for os, at vi gør det - eller er det? På rejse ind i det vegetariske univers.



Paul McCartney har altid været det sødeste og klogeste og mest sympatiske medlem af The Beatles. George Harrison var ærligt talt besynderlig på den ufede måde, Ringo var primært rigtig god til at lave kaffe, og John Lennon var vel nok et af det 20. århundredes mest irriterende mennesker overhovedet. Selvfølgelig, længe før begrebet var født, og nærmest bekymrende ubegavet rent politisk:

Imagine no possessions

I wonder if you can

No need for greed or hunger

A brotherhood of man

Imagine all the people

Sharing all the world

Teksten er tredje vers af John Lennons sang Imagine fra 1971 - skrevet på et tidspunkt, hvor hans formue lå og svuppede i omegnen af en halv milliard kroner - og mens han boede på Manhattan i en lejlighed, der var så overdrevent stor, at han havde et værelse

udelukkende til opbevaring af hans og Yokos mange, dejlige pelse. Eller som Elvis Costello så præcist spidsformulerede det i sangen The Other Side Of Summer:

Was it a millionaire who said "imagine no possessions"?

Ja, det var det vist. Og da månedsbladet Playboy ni år senere prikkede fingeren i hykleriet, blev Lennon nærmest defensiv:

Playboy Magazine: »Why does anyone need \$150,000,000? Couldn't you be perfectly content with \$100,000,000? Or \$1,000,000?«

John Lennon: »What would you suggest I do? Give everything away and walk the streets? The Buddhist says, »Get rid of the possessions of the mind«. Walking away from all the money would not accomplish that. It's like the Beatles. I couldn't walk away from the Beatles. That's one possession that's still tagging along, right? If I walk away from one house or 400 houses, I'm not gonna escape it.»

Aha! Så det drejede sig altså om de mentale ejendele. Det, vi skulle forestille os i Imagine, var med andre ord ikke en verden uden besiddelser i fysisk forstand. Man må gerne eje alt muligt - bare man ikke har nogen hjemme på første sal, om man så må sige. Og her var John Lennon unægtelig fremme i skoen, og således afmonterede han enhver moralsk anstændighed og mistede enhver ret til at være hellig, og derfor er det utroligt irriterende, at hans sange er så fantastiske.

Det er lidt ligesom Christian Stadil fra Hummel. Christian blev født samme år som Imagine, og til alt held var hans far meget, meget velhavende, så nu er Christian også milliardær. Eller var. Ingen er vel længere milliardærer, efter at Stein Bagger tilsyneladende har stjålet så godt som alle pengene, der var i Danmark. Men Christian er stadig meget, meget velhavende og nemlig også buddhist, og følgelig kan han være solidarisk med hele verden og elske alle mennesker, uden at det koster ham en krone. Hvilket igen betyder, at Christian Stadil i stedet kan udnytte tiden til at tjene endnu flere penge - desværre ved at producere utrolig grimt træningstøj i stedet for fantastiske popsange.

Og således leger buddhismen så skælmsk med sine disciple.

Paul McCartney er ikke buddhist. Men han er vegetar, og det har han været siden engang i begyndelsen af 1970'erne, hvor han og Linda McCartney var på skovtur og sad og spiste lammekoteletter på en mark, hvor der gik lam og græssede ved siden af. Små nuttede lam med store, blanke øjne.

Og det løb vist lidt af sporet, dengang Linda levede, og ingen måtte spise **kød** eller gå i lædersko, hvis de arbejdede for McCartney, men efterhånden har Pauls forhold til verden fundet en foruroligende fornuftig form. Han vil stadig redde den, men i modsætning til Lennon har han en plan, der rækker ud over næsetippen. Sammen med den

nobelprisvindende økonom Rajendra Pachauri opfordrede han i sidste weekend i avisen The Independent hele verdens befolkning til at blive vegetarer. Ikke af ideologiske grunde, eller fordi det er synd for de søde, små lam. Men fordi vi rent faktisk kan redde verden, hvis vi ikke **spiser kød**.

Mest fordi det sviner så umanerlig meget at lave bøffer. 30 pct. af al landjord bruges ifølge de herrer på at producere foder til dyr, som vi sidenhen slagter og æder, og hvis man blot producerede noget, man selv åd, i stedet for at vente på, at dyrene gjorde arbejdet, kunne alle leve ganske ubekymret og i den dejligste overflod. 60 pct. af al majs, hvede, soya og ris, der dyrkes i USA, bruges således til at stoppe i dyrene, som ved grød ikke holder sig tilbage for at svine efter måltiderne. De fiser og skider, og det hele hober sig op.

Det er i dette skrivende øjeblik torsdag aften, kl. er 22.34 lokal tid, og jeg befinder mig i stillezonen i et af DSB's topmoderne IC3-tog fra da P.A. Alberti var justitsminister, og pryglestraffen stadig var en grundfæstet del af dansk retspleje. Vi har just passeret under Storebælt østover, og i min vom skulper resterne af den hapsdog, jeg købte på Skanderborg Station. Det var en pølse af typen kryddersvend, og damen, som tilberedte den i DSB-kisoken, var ualmindelig venlig og serverede med et smil, der matchede etablisementets elite-smiley.

Alligevel har jeg det dårligt. Og måske fortryder jeg det her, og måske er Paul McCartney ikke historiens største og mest originale politiske tænker, men den kryddersvend var bare en kryddersvend for meget - og nu er det slut med **kød**.

I hvert fald i en uge. En hel, lang, uendelig uge. Mest for at se, om verden og vommen får det bedre, men også lidt fordi jeg så en video på YouTube i sidste uge, hvor amerikanske kalkunfarmere vadede rundt mellem deres kalkuner og jøkkede tilfældige af fuglene i hovedet - bare for sjov. Men det var jo ikke sjov. Ikke engang selv om kalkuner er nogle af verdens dumme fugle. Søg på turkey farms investigation og se det selv. Det er lidt ligesom at spise lammekoteletter, mens lammene leger på marken ved siden af. Bare uden Linda.

Eller som salig John Lennon sang det tilbage i 1971:

You may say that I'm a dreamer

But I'm not the only one

I hope someday you'll join us

And the world will live as one

Jeg vender tilbage på næste søndag.

Velnæret, vegetarisk - og muligvis ravende vanvittig.

Citat

John Lennon var vel nok et af det 20. århundredes mest irriterende mennesker overhovedet.»

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Anm: Mad, der rører hjertet

📅 23. oktober 2009, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 6, JESPER STEIN LARSEN..., 1096 ord, Id: e1ba47bd

Anmeldelse: København har fået en trendy dim sum-restaurant, hvor man gennem 17 ombæringer kommer rundt i de kinesiske småretter for 350 kr. pr. person.

Henter billede...

*Sankt Annæ Plads 16 1250 København K Tlf. 3535 6005 Åbent: Man.-lør. kl. 17-24
<http://restaurantdimsum.dk/Menu>: 350 kr. Fire stjerner.*

Nogle af de betydeligste fornyere af det etniske køkken i København er makkerparret Henrik Yde-Andersen og Lertchai Treetawatchaiwong, som står bag Michelin-restauranten Kiin Kiin på Nørrebro, thaibistroen Ricemarket på Kultorvet og de to thailandske take aways Aroii. Væk er alle det etniske køkkens præfabrikationer i form af saucer, marinader og krydderiblandinger - her bliver lavet mad fra grunden.

Og forskellen mellem f. eks. Ricemarkets kylling i rød karry og den røde karrykylling, man kan få på flere af de etniske thairestauranter i byen, er som mellem hjemmelavede frikadeller og supermarkedets industriprodukt.

Kombinationen af et dybtgående kendskab til asiatiske madtraditioner, importeret etnisk arbejdskraft og kokken og sommerlieren Henrik Yde-Andersen, der har erfaringer fra det højeste gastronomiske niveau i Danmark, Australien og Thailand, har tilført byen nogle helt nye spiseoplevelser.

Asiatisk tapas

Og nu er der kommet endnu en i form af Dim Sum på Sankt Annæ Plads i den eksklusive, men lidt kedelige del af København, hvor Henrik Yde-Andersen og Lertchai Treetawatchaiwong har sat sig for at lære danskerne at spise en af det asiatiske køkkens store specialiteter.

Dim sum kan i forvejen fås flere steder i København på klassisk kinesisk vis, ganske udmærket endda på bl. a.

Royal Garden i Dronningens Tværgade og Pak Ka på Halmtorvet.

Dim sum er asiens svar på spansk tapas: små retter i snackstørrelse, ofte udformet som pakker med **kød**, fisk, skaldyr eller grøntsagsfyld, dampet eller friturestegt.

Dim sum betyder "at røre ved hjertet" eller "lille hjerte" og henviser til, at retterne ikke er et stort, mættende måltid i sig selv, men blot, en for en, giver en lille kærlig berøring.

Og dem var der mange af den aften, som jeg og en madglad kollega fra en konkurrerende avis tilbragte på Dim Sum.

Vi blev bænket ved den lange sorte disk, der strækker sig hele vejen gennem lokalet på to barstole og fik med det samme vinkort.

Man sidder ved siden af hinanden.

Der er 50 champagner, 50 chardonnayer og 50 caberneter at vælge mellem samt 34 slags te. I Kina er dim sum morgenmad og indtages med te, men i dag er dim sum en international spise, der findes på restauranter i alle storbyer.

Der er en menu til 350 kr., og den består af 3 snacks, 14 forskellige dim sum og 3 små desserter - i alt 20 serveringer.

Øl med citrongræs

Trods udvalget af champagne valgte vi at begynde med husets øl fra Mikkeler, designet af Henrik Yde-Andersen, lys, let med et strejf af citrongræs - og et konventionelt, men glimrende bud på en drik, man godt kan lade hele måltidet ledsage af. Menuen fik vi først

at se, da vi bad om den, og lad mig med det samme sige, at måltidets rytme og enkelte detaljer bar præg af, at dette blot var tredje åbningsdag. Men når vi går så tidligt ud og anmelder en restaurant, giver vi også en vis snor i forhold til timing og andre småfejl.

Vi fik snacks i form af sukkerglaserede cashewnødder, rejechips, en sprød og lyserød syltet radise og hvidløgsdip.

Vinen, vi valgte, var en chablis fra Christian Moreau, årgang 2007, mineralsk og med god og frugtig fylde. Maden kan let bære rødvine, måtte vi konstatere, da vi senere fik et glas af den australske garagevin fra d'Arenberg, som med sin afdæmpede og alligevel komplekse smag af bl. a. solbær og blommer stod perfekt til maden.

Efter snacken fulgte en variation over den klassiske kinesiske pekingand, som man som regel får med små pandekager og fintsnittede grøntsager - her havde den fået et vietnamesisk twist, og and og grøntsager lå pakket ind i en frisk rulle bestående af opblødt rispapir, og saucen var sirligt mønstret ned over rulle og tallerken - meget lækkert. En lille skål med fyldig, brandvarm kyllingebouillon med forårsløg fulgte efter, og så fik vi serveret tre friturestegte dim sum på en smuk sort træ tallerken.

Det var en forårsrulle, en reje i pankodej - en slags grov rasp - og et knasende lækkert rejebrød. Servitricen havde ikke helt styr på de tre salgs dip, men det var let at smage sig frem til, hvad der var soja, soja med ingefær og chilisaucen.

Køkken i restauranten

Foran os blev der arbejdet på højtryk i køkkenet, der bortset fra et lille rum bagved ligger i selve restauranten lige på den anden side af bardisken, hvor man **spiser**.

Kinesiske kokke med meget høje og stive hvide kokkehuer jonglerede med et utal af de karakteristiske bambusindsatser, som bruges til at dampe de lækre dejpakker og deres indhold mørt.

Lidt for mørt, måtte vi konstatere, da vi fik den første ombæring, som bestod af en kammusling i dej og en lille pakke med rejer. Smagen var skøn af bl. a. frisk koriander, men pakken havde fået så meget, at den gik i opløsning og var så godt som umulig at få indenbords med spisepindene. Så brugte vi fingrene i stedet.

Så kom småretterne ind i en variation, som var ganske gennemtænkt, selv om det glippede lidt med rækkefølgen.

Der var bl. a. en slags svinerillette med sprød svær, endnu en dejpakke med meget lækker gris og en fin servering med oksehaler og kumquats, hvis sødsyrlige orangesmag stod perfekt til det saftige, møre **kød**.

Indimellem fik vi lette ting med en helt anden tekstur og smag, f. eks. broccoli i østerssauce og en sprød wonton med majs og sezhuapeber.

Jeg har givetvis overset en enkelt ret eller to, men i forvirringen blev vi vist også snydt for en nudelsalat.

Til gengæld fik vi tre fortræffelige desserter, mandelsuppe med blomme, lichi med lakridsrod og en dessert på kondenseret mælk, sød og meget lækker.

Der var småfejl undervejs, men det tilskrives vi den nylige åbning. Henrik Yde-Andersen og Lertchai Treetawatchaiwong fortsætter i den uprætentiøse og folkelige stil fra Ricemarket. Priserne er lave, stemningen er afslappet, lokalet moderne asiatisk og elegant, og der er oplevelser på menukortet, som det er svært at få andre steder. Kombinationen af de 17 retter gav en samlet oplevelse, som overstrålede den enkelte dim sum.

Da vi var færdige, havde vi oplevelsen af et helstøbt måltid, vi var mætte uden at være for mætte og havde været gennem hele smagspaletten og alle teksturer. De smukt formede dim sum gør det til et raffineret køkken, som samtidig er enkelt, fordi råvarerne og urterne træder rent frem i retterne i stedet for at drukne i overbrodering.

Vi glæder os allerede til et gensyn og håber, at de til den tid har fået gjort noget ved lamperne langs væggen, så man ikke er nødt til at dukke sig hele vejen ud på toilettet.

jesper.stein@jp.dk

- Mao kigger med, når der **spises** kinesisk.
- Det meste af køkkenet er åbent og synligt for gæsterne ved bardisken. Fotos: Torben Stroyer

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Sygeligt svineri

28. februar 2009, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 17, TOM HERMANSEN..., 729 ord, Id: e16cbe0a

Se verden gennem Wilhelm Fredgies magiske briller på Statens Museum for Kunst.

Henter billede...

STATENS MUSEUM FOR KUNST, KØBENHAVN: WILHELM FREDDIE. STIK GAFLEN I ØJET! Kuratorer: Dorthe Aagesen og Mette Houlberg Rung Scenografi: Elisabeth Topsøe og Vibeke Ulke Åbner i dag. Til den 1. juni. Vises efterfølgende i Kunsten Museum of Modern Art Aalborg fra den 19. juni til den 30. august. Fem stjerner.

To mænd skærer stilfærdigt et kvadratisk hudstykke af en kvindes ryg og **spiser** hendes dampende, sorte indvolde med teskeer. Til slut stikker den ene mand sin arm ind i kvinden og udtager hendes hjerte.

Det er handlingen i en lillebitte Wilhelm Freddie-film i Statens Museum for Kunsts fejring af 100-året for den danske surrealistes fødsel. Nøgne, lemlæstede kroppe, allerhelst kvindekroppe, samt sex, vold og krig er favoritmotiver for Wilhelm Freddie, hvilket i 1937 fik en avis til betegne hans kunst som »groft pornografiske uhyrligheder« og »sygeligt svineri«. Dette veltalende, velklædte og herligt provokerende kunstnergeni havde vitterligt mange fjender.

Uden fornuft

I dag vil få blive forarget over hans billeder. Stormen omkring Wilhelm Freddie, Danmarks vigtigste surrealist, har lagt sig. Tilbage står hans omfattende kunstproduktion, og hvad skal man mene om den? Malerierne, der lettest lader sig genkende som surrealistiske med deres vanvittige, deforme kroppe og alle mulige mystiske figurer, er de mest kendte. Men egentlig ikke Wilhelm Fredgies stærkeste kort. Ganske vist underholdende og dragende med deres finurlige detaljer, men resultatet er ofte tæt på det banale. Faktisk er det, når han minder for meget om sin ven, den spanske stjernesurrealist Salvador Dalí, at kvaliteten daler. Hvilket eksempelvis gælder et maleri som "Kærlighedens Metamorfose": Herpå ses en træjolle, ud af hvilken der vokser et sæt bryster, som er forbundet til en deform mandekrop, hvis hoved er en planet, hvorpå der gror et øre, der bærer et skab, hvori der ligger en sammenkrøllet cykel!.

Automatik-kunst

Derimod er Wilhelm Freddie i topklasse, når han sammenblander maling og objekter på de såkaldte assemblager, når han maler mere abstrakt, og når arbejder i det hurtige grafiske medium. Med disse udtryk honorerer han allerbedst franske André Bretons

surrealistmanifest fra 1924, hvis ordlyd bl. a. er: »Surrealisme er psykisk ren automatisme, hvorved man sætter sig for () at udtrykke tankens virkelige funktion, tankens diktat, uden nogen kontrol fra fornuftens side og uden for enhver æstetisk eller moralsk interesse.« Derfor er det synd, at den nye udstilling stort set udelader hans formidable raderinger, tegninger, linoleumssnit og litografier.

Tunger og kanaler

Og hvordan præsenterer man så denne mangfoldige produktion? På Statens Museum for Kunst, den tunge forskningsinstitution i københavnske Sølvgade, er man ikke bange for at gribe tingene friskt an. Udstillingens to store, aflange sale er til anledningen bygget op som et surrealistisk drømmesyn med forskelligfarvede vægge, hvis afrundede former bugter sig ud i lokalerne.

Man kan gå ind og se Freddie-kunst i en magisk grotte samt i en mørkerød kanal, der ligner en kropsåbning.

Desuden står tre enorme tungelignende forme midt på gulvet. Iscenesættelsen er en sjov og flot ramme, som ikke gør vold mod kunstværkerne.

Desuden har museets kunsthagfolk valgt at opdele Freddie-produktionen under 13 tematiske overskrifter.

De påpeger, at der kunne have været flere overskrifter, og at mange værker kunne have været placeret andre steder end der, hvor de er havnet. Man bryder således kronologien i Wilhelm Fredgies værk, hvilket for den sparsomt kunsttrænede udstillingsgæst kunne være en forvirrende omgang. Men det fungerer rigtigt godt og overskueligt, og overskrifterne er kloge og velvalgte.

kultur@jp.dk

Fakta: SURREALISME

Retning inden for billedkunst og litteratur, der søger at udtrykke det underbevidste, som det kendes fra drømme.

Surrealismens udgangspunkt er dadaismen og et program formuleret i 1924 i et manifest af André Breton under direkte påvirkning af Freuds psykoanalyse.

Surrealismen er repræsenteret i kunsten af bl. a. Max Ernst, Salvador Dalí og René Magritte, i Danmark af Vilhelm Bjerke-Petersen og Wilhelm Freddie samt i lyrikken af Gustaf Munch-Petersen.

WILHELM FREDDIE

1909: Fødes i København den 7. februar.

1935: Deltager i Nordens første internationale surrealistudstilling i København.

1937: Udstillingen "Træk Gaflen ud af Øjet paa Sommerfuglen.

Sex-surreal" i København udløser voldsomme reaktioner. Politiet beslaglægger arbejderne, Freddie tiltales for pornografi, idømmes 10 dages fængsel og får kon-fiskeret tre værker. Ved en anden udstilling protesterer den tyske ambassade mod maleriet "Meditation over den antinazistiske Kærlighed".

1944: Flygter til Sverige.

1947: Inviteres af André Breton til at deltage i den internationale surrealistudstilling i Paris.

1950: Vender tilbage til Danmark.

1961: Anmoder om at få de tre beslaglagte værker i politiets varetægt tilbageleveret, men får afslag. Udstiller de tre værker i kopier i Galerie Køpcke i København. Politiet beslaglægger også dem.

1963: Fører en ny retssag, der varer to år, frikendes og får værkerne retur.

1973: Udnævnes til professor på Kunstakademiet i København.

1981: Udnævnes til æresmedlem af Det Kgl. Danske Kunstakademi.

1995: Dør den 26. oktober.

- Mest genkendelig som surrealist er Wilhelm Freddie på de besynderlige malerier med farverige og figurative motiver, eksempelvis "Kærlighedens Metamorfose" fra 1938. Men det er ikke her, han er bedst. Tilhører The Schroeder-Family Collection.
- Wilhelm Freddie er stærk, når han nærmer sig et abstrakt formsprog. Hér et af hans bedste malerier, "La Dolce Vita" fra 1966, hvorpå kvindekroppen er blevet til en lyserød klump **kød**. Tilhører Kunsten Museum of Modern Art Aalborg.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal

slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

KLIMAKOKKENS JULEKALAS

📅 6. december 2009, Jyllands-Posten, Sektion 7 (Juleguid), Side 40, METTE VOLANDER,..., 1745 ord, Id: e1ccd921

Køb lokalt og brug årstidens frugt og grønt, så kan julemiddagen også levere sit bidrag til mindre CO2-udledning.

[Henter billede...](#)

Mens alverdens statsledere i Bella Center i København gør klar til at redde Jorden fra menneskeskabte klimaforandringer, har Juleguide bedt forfatteren til en ny bog om klimavenlig mad give sit bud på, hvordan vi hver især kan yde vores bidrag i forbindelse med julemiddagen den 24. december.

Inden nogle måske skærer tænder over ikke at kunne få den gode, gamle jul i fred, bør man give de enkle budskaber en chance, mener kogebogsforfatteren, ernæringsog husholdningsøkonom Susanne Engelstoft.

»Vi har så travlt med, at andre - regeringen, "nogen" - må gøre noget ved klimaforandringerne.

Men først med dit og mit personlige bidrag i hverdagen bliver det til noget,« siger hun.

Susanne Engelstoft mener, at 10-20 års konstant velstandsstigning har bragt os væk fra de gode, gamle snusfornuftige husmoderråd om anvendelse af årstidens frugt og grønt, lokale råvarer, god energiudnyttelse og nøjsomhed med **kødet**, som vores bedstemødre levede og lavede mad efter.

Derfor sagde hun ja, da FDB bad hende skrive "Klimakogebogen", som udkom i august på Gyldendal.

Husmoderlig snusfornuft

Kogebogen er et bud på, hvordan man forholdsvis nemt køber ind og laver mad med lidt større klimamæssig omtanke. Dybest set er det ældgamle køkkenprincipper, som bogen

genopfrisker.

»Vi behøver ikke at spise medisterpølse og selleribøf hver eneste dag. Det er faktisk muligt uden de store armbevægelser at lave spændende og moderne mad, som også er klimavenlig,« siger Susanne Engelstoft.

Af bogens syv grundprincipper peger hun selv på to klimasyndere, som mange i en travl hverdag overser, når de køber ind og laver mad - egentransport og madspild.

»20 pct. af den mad, vi køber ind, ender i skraldespanden. Det er især kødvarer og mælkeprodukter, som oftest ender her. Og det er et problem, fordi specielt **kød** er blandt de varer, som ud fra en jord til bordbetragtning kræver mest energi at fremstille,« forklarer forfatteren.

Julemad i nye klæder

Susanne Engelstofts julemenu til læserne holder på mange måder juletraditionerne i hævd. Den tager udgangspunkt i lokale, danske råvarer, bygger på de samme grundelementer som en normal julemiddag - og så er den let at gå til, siger ophavskvinden.

»Jeg har lavet en ren grøntsagsappetizer, et hovedmåltid og en dessert. Ny er appetizeren af årstidens lokale grøntsager, som familien og julegæsterne kan nyde inden selve julemiddagen.« Hvad vil du pege på som specielt ved de retter, som du har sat på julemenuen? »Jeg har tænkt så traditionelt som overhovedet muligt, men bruger f. eks. bryst fra de nye danske landænder, som er kommet på markedet i år. Der er også både brune og hvide kartofler. Til gengæld er rødkålen rå og i salatform, og dressingen hertil af grov sennep. Jeg har valgt lokale råvarer, der hører årstiden til, så der er tænkt på energiforbruget og klimabelastningen. F. eks. er risen i risalamanden udskiftet med dansk perlebyg. Ris er ikke en klimavenlig råvare, dels på grund af den lange transport, dels i kraft af den overrisling og gødning, som bruges ved risdyrkningen.

I opskriften til hovedretten bruger du to andebryster til fire personer. Er det nok? Nu er and som udgangspunkt ikke den mest miljøbelastende kødvare, men jeg har forsøgt at komme lidt væk fra de store, overflødige mængder af **kød**, som belaster klimaet. Man når langt ved at servere **kødet** skåret ud i tynde skiver og gøre noget ud af tilbehøret. Hvis man alligevel laver en hel and plus en flæsketeg er det min erfaring, at meget bare ender i affaldsspanden.

Et andeskrog er ikke nødvendigvis det, man har mest lyst til at kaste sig over 1. juledag.

Hvad vil du sige til dem, der bare vil have deres gamle jul med kødbjerger og andet i fred? »Jeg vil sige held og lykke, da. Nu har min opgave jo været at lave en miljøvenlig

julemiddag, og derfor har jeg i menuen taget udgangspunkt i principperne fra klimakogebogen.

Jeg dømmer bestemt ikke nogen, og folk skal og kan gøre, som de vil.

Men for de, som har lyst til at leve mere klimavenligt, er her et bud på, hvordan man på en forholdsvis let og fremkommelig måde kan yde et bidrag.«.

Appetizer

Små, lækre grøntsagshapser Ca. 30 stk.

6 (ca. 350 g) gulerødder 3 (ca. 325 g) pastinak 1 (ca. 450 g) selleriknold Dressing ½ dl rapsolie, evt. den fra Mors 1 spsk æbleeddike, evt. fra Meyer 2 fed hvidløg Salt og peber 3 spsk hakket, frisk timian 1 dl hakket, frisk persille 1 spsk. hakket, frisk rosmarin 5 store skiver pumpernikkel 1 ½ dl flødeost med urter, evt. Buko tandstikker eller små træspyd.

Fremgangsmåde

Skær gulerødder, pastinak og selleri i meget tynde skiver evt. på mandolinjern/foodprocessor eller brug en skarp kniv. Blanchér grøntsagerne hver for sig i kogende, letsaltet vand 1-2 minutter (til de er let bløde) og hæld derefter koldt vand over.

Pisk dressingen sammen.

Hak krydderurterne og bland dem.

Kom bagepapir i en form (ca. 20 × 20cm.). Læg et lag selleriskiver i bunden, brug ca. halvdelen af selleriskiverne og gem resten. Dryp lidt dressing på og drys med nogle af krydderurterne.

Læg et lag gulerødder, brug ca. halvdelen og gem resten. Kom et lag pastinak på (brug dem alle) og dryp med dressing og drys med krydderurter.

Smør pumpernikkel-skiverne med flødeosten og læg dem i et lag. Kom et lag gulerodsskiver og til sidst et lag selleri på og dryp dressing og drys krydderurter imellem.

Kom et stykke bagepapir på og tryk det lidt sammen. Stil fadet koldt natten over.

Før servering skæres formens indhold i pæne små firkanter, stik et lille træspyd i hver. Vær forberedt på at der skal en skarp kniv til at skære hapserne ud.

Dansk andebryst med nøddefennikelfyld og frisk rødkålssalat

Til 4 personer

2 andebryster ½ spsk fennikelfrø ½ spsk finthakket rosmarin 50 g hasselnødder, gerne danske ½ coxorange-æble Salt og peber Rødkålssalat ¼ rødkål 1 fennikelknold 1 dl hasselnødder, gerne danske 1 ½ coxorange-eller ingridmarieæble Evt. tørrede æbleringe Dressing 1 spsk. grov sennep, evt. fra Maille 1 æbleeddike 4 spsk. rapsolie (den fra Mors er god) Salt og peber Brunede kartofler 650 g små kartofler (sørg for at de er tørre) 1 dl sukker 30 g smør Tilbehør: 600 g kogte små pillekartofler og smeltet smør.

Fremgangsmåde

Skær fedtlaget af andebrysterne. Derefter har du brystkød og fedtstykket hver for sig. Skær fedtet i små strimler og drys dem med salt. Skær en lomme i brystkødet bagside. Rist fennikelfrø let på en pande. Rist hasselnødderne let på en pande og hak dem fint (stød evt. fennikelfrø i en morter). Riv æblet på den grove side af rivejernet. Bland, fennikelfrø, hasselnødder, æble, salt og peber sammen og fyld det i de to andebryster. Hæft **kødet** sammen med en kødnål og eller snør kødsnor omkring brysterne.

Steg fedtstrimlerne på panden over svag til jævn varme til de er sprøde og som flæskesvær, kom dem derefter på køkkenrulle.

Brun brystkødet på begge sider ved høj varme.

Skru ned for varmen og steg videre - 4-5 min. på hver side. Pak **kødet** ind i bagepapir med et klæde over til det skal bruges.

Snit rødkålen meget fint med en skarp kniv. Skær fennikel i tynde skiver evt. på mandolinjern eller med en skarp kniv og del derefter skiverne nogle gange. Rist hasselnødderne på en tør pande og gnid skallen af, når de er kolde. Skær æblet i små tern eller tynde skiver og bland, rødkål, fennikel, æble og hasselnødder i en skål. (dryp evt. æblet med lidt citron). Pisk dressingen sammen og bland den med salatskålens indhold. Drys evt. lidt knuste, tørrede æbleringe på salaten lige inden servering.

Smelt sukkeret på panden over svag til jævn varme, pas på det ikke brænder på. Kom smør og kartofler på panden. Kartofflerne rystes rundt på panden, til de er brune på alle sider og gennemvarme.

Server **kødet** skåret i tynde skiver med salat, brunede og hvide kartofler med smeltet smør.

Drik evt. en god, lokaltbrygget øl til.

Blød perlebyggs flødedessert med delikat æbletop

Til 4-6 personer

200 g perlebyg, evt.

Skærtoftemølle 1 liter sødmælk 1 stang vanilje, (Fairtrade) 1 ½ dl hasselnødder 3-5 dl piskefløde 1-2 spsk flormelis Evt. lidt portvin hvis du har det Æbletop ½ kg coxorange- eller ingridmarieæbler 35 g smør 1 dl sukker 2 spsk hakket rosmarin.

Fremgangsmåde:

Kog perlebyg med halv liter mælk 10 minutter.

Kom et klæde omkring gryden og stil den under dynen en time. Kom resten af mælken i og kog grøden op igen med vaniljekorn og resten af stangen. Lad det koge ca. 5 minutter og stil det igen under dynen en time. Kog det atter op og lad det koge sammen ca. 5 minutter under konstant omrøring. Lad grøden blive helt kold (bedst at gøre dagen før jul).

Rist hasselnødderne på en tør pande, gnid hinderne af, når nødderne er kolde og hak dem fint.

Pisk fløden til skum og kom flormelis i. Kom nødderne i grøden og vend forsigtigt grøden i flødeskummet. Smag til med flormelis og evt.

lidt portvin.

Fjern kernehuset fra æblerne og skær dem i både.

Smelt smørret på en pande og kom æbler, sukker og rosmarin på. Æblerne vendes med forsigtighed. De steges, til de er let bløde, men endnu har lidt struktur.

Server den bløde perlebyg-flødedessert med de lune æbler som en dejlig afslutning på et klimavenligt julemåltid.

Også her kan der drysses med lidt knuste, tørrede æbleringe eller pyntes med æbleringe på skålens kant.

mette.volander@jp.dk

Fakta: Susanne Engelstoft

Uddannet ernærings-og husholdningsøkonom.

Har i 10 år arbejdet som selvstændig konsulent med opgaver for bl. a. Superbrugsen (opskrifter), Kvickly (næringsberegninger), fødevarevirksomheder og internetportalen Ret-Nemt.

Står bag Klimakogebogen, FDB/ Gyldendal, august 2009. 168 sider.

Pris: 75 kr.

Glemte gyldne råd

Køb stort ind én gang om ugen. Kombiner ugens småindkøb med motion - tag cyklen eller gå til slagter, supermarked eller bager.

Server **kødet** i tynde skiver og genbrug kødrester i f. eks. salater. Tænk grøntsagerne ind som kostens basis og **kødet** som tilbehør.

Vælg det mest klimavenlige **kød** som kylling, dansk fanget fisk og gris.

C2 Argumentation

Mange lokalt dyrkede grønsager kan fås på denne årstid.

Ingen voldsom energikrævende fremgangsmåde Ingen **kød** Der kan drikkes øl til i stedet for vin.

C2 Argumentation

Hasselnødder og æbler går igen, da det også handler om at få brugt tingene, minimere forbruget og bruge indkøbte eller samlede varer optimalt.

Alle varer kan købes eller dyrkes i Danmark.

Årstiden er tænkt ind i opskriften.

Relativt lidt **kød**.

Mange grøntsager.

C2 Argumentation

Perlebyg tilberedes med mindst mulig energi i en dyne-"høkasse".

Valg af lokal kornsort frem for ris.

Risproduktion er ret energikrævende (overrisling, gødning, polering og transport).

Vaniljen er udenlandsk, men transporten er ikke så problematisk, da vanilje er let og lille og sejlet hertil.

- Man kan sagtens lave en traditionel julemiddag, der tager hensyn til klima-og miljøbelastning. Susanne Engelstoft viser hvordan. Foto: Uffe Frandsen
- Appetizeren skal laves klar dagen før og skæres i små firkanter med en meget skarp kniv før servering. Foto: Uffe Frandsen
- Der kan også **spises** kirsebærsauce til denne dessert ligesom til den traditionelle risalamande. Lav gerne grøden dagen før servering. Foto: Uffe Frandsen
- Hovedret til juleaften: Fyldte andebryster med frisk rødkålssalat. Foto: Uffe Frandsen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.